كتب طبيب العائلة
Family Doctor Books

الحساسية

الدكتورة جوان كلوف
ترجمة: مارك عبود

كتاب العربية
83

الثقافة العلمية للجميع



مدينة الملك عبدالعزيز
للعلوم والتقنية KACST

الحساسية

الدكتورة جوان كلوف

ترجمة: مارك عبود



الثقافة
العلمية
للجميع

كتاب
العربية
83

© المجلة العربية، ١٤٣٤هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

كلوف، جوان

فهم أمراض الحساسية. / جوان كلوف؛ مارك عبود - الرياض، ١٤٣٤هـ

١٦٨ ص ؛ ١١,٥ × ١٩ سم

ردمك : ٩-٨٨-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

١- الحساسية أ. العنوان ب. عبود، مارك (مترجم)

ديوي ٦١٦،٩٧ ١٥٢٧ / ١٤٣٤

رقم الإيداع: ١٥٢٧ / ١٤٣٤

ردمك: ٩-٨٨-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

تنبيه

لا يشكّل هذا الكتاب بديلاً عن المشورة الطبيّة الشخصية، بل يمكن اعتباره مكملاً لها للمريض الذي يرغب في فهم المزيد عن حالته. قبل البدء بأي نوع من العلاجات، يجب دائماً استشارة الطبيب المختص. وهنا تجدر الإشارة، على سبيل المثال لا الحصر، إلى أن العلوم الطبيّة في تقدّم مستمر وسريع، وأن بعض المعلومات حول الأدوية والعلاجات المذكورة في هذا الكتيّب، قد تصبح قديمة قريباً.

الطبعة الأولى 1434هـ - 2013م

رئيس التحرير: **د. عثمان الصيني**

لمراسلة المجلة على الإنترنت:

www.arabicmagazine.com info@arabicmagazine.com

الرياض: طريق صلاح الدين الأيوبي (الستين) - شارع المنفلوطي

تليفون: 4778990 -966-1 فاكس: 4766464 -966-1، ص.ب: 5973 الرياض 11432

هذا الكتاب من إصدار: **Family Doctor Publications Limited**

Understanding Allergies was originally published in English in 2010. This translation is published by arrangment with Family Doctors Publication Limited.

التوزيع DISTRIBUTION



دار المؤلف Dar Al-Moualef

Tel.: +961 1 823720
Fax : +961 1 825815
info@daralmoualef.com

حول الكاتبة



الدكتورة **جوان كلوف** تدربَت في مستشفى كلية الجامعة، لندن، وقضت عامين بوصفها زميلة باحثة في لجنة البحث الطبي (MRC) في بيرث، أستراليا، وتم تعيينها بعد ذلك كبير المحاضرين في طب الأطفال في جامعة ساوث هامبتون، ثم استشاري فخري في طب الأطفال في مستشفى جامعة ساوث هامبتون.

خبرات المريض

تشارَك المعرفة والخبرة بشأن الصحة المعتلّة

يتمتع كثير من الأشخاص الذين عانوا من مشكلة صحية معيّنة بحكمة أكبر نتيجة ذلك.

ونحن نجعل من موقعنا الإلكتروني (www.familydoctor.co.uk)، مصدراً يمكن لمن يرغبون في معرفة المزيد عن مرض ما أو حالة ما، اللجوء إليه للاستفادة من خبرات من يعانون من هذه المشاكل.

وإن كنت قد عانيت من تجربة صحيّة يمكن أن تعود بالفائدة على من يعانون من الحالة نفسها، ندعوك إلى المشاركة في صفحتنا عبر النقر على تبويب «خبرة المريض» في الموقع www.familydoctor.co.uk (انظر في الأسفل).

- ستكون معلوماتك في صفحة «خبرة المريض» مجهولة الهويّة بالكامل، ولن يكون هناك أي رابط يدل عليك، كما لن نطلب أي معلومات شخصية عنك.
- لن تكون صفحة «خبرة المريض» منتدى أو محلاً للنقاش، فلا فرصة للآخرين لأن يدلوا بتعليقاتهم إن بالإيجاب أو بالسلب على ما كتبت.

المحتويات

مقدّمة

ما هي الحساسية؟

تَنتج الحساسية من رد الفعل المفرط في الجهاز المناعي تجاه إحدى المواد التي عادة ما تكون ضارة. وقد تتأثر أجزاء مختلفة عديدة من الجسم نتيجة ذلك.

الحساسية في المجتمع الحديث

زاد عدد الأشخاص الذين يعانون من الحساسية في المملكة المتحدة بمقدار ثلاثة أضعاف على مدى السنوات العشرين الماضية، وما زالت مستمرة في الارتفاع. ويعاني واحد من كل ثلاثة أشخاص من سكان المملكة المتحدة الآن من مشكلة طبية ناتجة عن الحساسية أو مرتبطة بها. ويصل هؤلاء إلى حوالى 18 مليون شخص؛ ويُعتقد أن 7 ملايين من هؤلاء يتضررون لدرجة أنهم يحتاجون إلى الرعاية المتخصصة. ومن المتوقع أن نشهد زيادة مماثلة في انتشار الحساسية في البلدان النامية كلما زاد تأثرها بالدول الغربية. وذَكر أحد تقارير الباحثين في الهند أنه توجد زيادة بنسبة 50 % في تشخيص مرض الربو، مقارنة بنسبة تشخيصه قبل خمس سنوات.

ويُعتقد أن كثيراً من العوامل التي تعتبر مسؤولة عن زيادة أمراض الحساسية مرتبطة بأسلوب حياتنا الغربية. ويشمل ذلك نظامنا الغذائي الذي تجرى عليه بعض التحسينات الصناعية، والإضافة المبكرة لبعض الأطعمة في النظام الغذائي للأطفال، ونظام المساكن التي نعيش بها، وانتشار الحيوانات الأليفة في الأماكن المغلقة، وزيادة التعرض للمواد الكيميائية التي قد تسبب الحساسية، والميل لأُسر صغيرة ذات عدد قليل من الأشخاص،

وتعرضنا لدخان التبغ.

وتُعتبر مجموعة كبيرة من هذه العوامل قوية وفعالة، خصوصاً عند الأطفال الصغار، لذلك فإن هذه الفئة العمرية هي الأكثر تضرراً من ارتفاع معدلات الإصابة بالحساسية.

وتمثل أمراض الحساسية نسبة 6 % من جميع الفحوصات الطبية في الممارسة العامة للطب، وتستنزف أكثر من 900 مليون جنيه استرليني من ميزانية الرعاية الصحية الأولية. وقد أبرز أحد التقارير الصادرة عن الكلية الملكية للأطباء أن أمراض الحساسية في المملكة المتحدة أصبحت أكثر انتشاراً، وليس ذلك فحسب، ولكنها أصبحت أيضاً أكثر حدة وأكثر تعقيداً عن ذي قبل. ومع ذلك لا يوجد عدد كاف من المراكز المتخصصة في معالجة الحساسية في المملكة المتحدة، حيث يوجد حالياً استشاري واحد فقط للحساسية لكل مليوني شخص، في حين أنه في التخصصات الأخرى - على سبيل المثال، أمراض القلب - يوجد استشاري لكل 100 ألف شخص. ولم يحصل معظم الأطباء على أي تدريب طبي في علاج الحساسية.

تحاول الكلية الملكية للأطباء معالجة هذه المشكلة. ويوجد الآن العديد من الاختصاصيين في أمراض الحساسية في مجال التدريب. ومع ذلك ذكر تقرير لعام 2010 صدر عن الكلية الملكية البريطانية أنه لم يتم تحقيق إلا مقدار ضئيل من التقدم في السنوات الثلاث الماضية. كما ذكر التقرير أن الخدمات الطبية لأمراض الحساسية في المملكة المتحدة ليست كافية. ونتيجة ذلك، يعتبر تثقيف المرضى أمر حيوي لا بد منه. وكلما أمكنك أن تعرف المزيد عن أمراض الحساسية التي تعاني منها، كنت مستعداً بشكل أفضل من أجل التعامل مع المشاكل التي تسببها الحساسية في الحياة اليومية.

وتُعتبر أمراض الحساسية مزمنة بطبيعتها، ما يعني أنها مستمرة ومتكررة على مدى عدة أشهر أو سنوات. ولا يلزم بالضرورة أن يبدو الأشخاص الذين يعانون من الحساسية بشكل سيء أو أن يبدو عليهم المرض، ولكنهم كذلك ليسوا أصحاء تماماً. ويمكن أن يؤثر وجود إحدى مشكلات الحساسية في النوم، وقد تتسب في

إصابتك بالإرهاق، كما يمكن أن تؤثر على شهيتك بالإضافة إلى خفض قدرتك على التركيز.

ويؤدي كل ذلك إلى الشعور بأنك لست في حالة صحية جيدة، وعلى المدى الطويل ستمتلىء حياتك العائلية ووقتك الذي تقضيه في العمل أو المدرسة بالمعاناة.

ولأن أعراض أمراض الحساسية تزيد في معظم الأحيان ببطء مع مرور الوقت، قد لا تدرك مدى التأثير الكبير الذي تحدثه في حياتك. وتُقبل الأعراض ذات المستوى المنخفض مثل السعال والعطس أو الاستنشاق السريع على أنها أعراض «عادية»، وقد ينتهي بك الأمر إلى تطلعات وآمال ضعيفة لما يمكن التعامل معه والتغلب عليه.

الدور الذي تمارسه الحساسية في الأمراض الشائعة

تُعتبر الأمراض الأكثر شيوعاً التي تمارس فيها الحساسية دوراً كبيراً هي الربو (الأزمة الصدرية/ ضيق النفس)، وحُمى القش (وتسمى أيضاً حساسية الأنف) وأمراض الحساسية التي تؤثر في الجلد، بما في ذلك الإكزيما (التهاب الجلد) والتهاب الجلد التماسي، والحساسية للأغذية.

الحساسية ومرض الربو (الأزمة الصدرية)

يسبب الربو نوبات من السعال والصفير وضيق في التنفس، ويمكن أن تحدث تلك النوبات بسبب مجموعة من العوامل، وتشمل نزلات البرد، والتمارين، والتماس أو الاحتكاك ببعض الحيوانات، وفرز حبوب اللقاح، والتعرض للعثة التي توجد في غُبار المنزل، والتعرض لدخان التبغ.

يعتبر مرض الربو مشكلة متكررة في الأطفال، إذ يصيب ما يصل إلى واحد من كل سبعة أطفال في سن الدراسة. ويعتبر الربو أقل شيوعا لدى البالغين حيث يصيب واحداً من كل عشرة أشخاص، ولكنه لا يزال أحد الأسباب الرئيسية لاعتلال الصحة. وعلى الرغم من تأكيد العديد من الدراسات أن مرض الربو أصبح أكثر شيوعاً، إلا أننا ما زلنا لا نعرف ما يكفي عن سبب انتشار مرض الربو.

الحساسية وحُمى القش (حساسية الأنف)

قد تكون حمى القش حالة موسمية تسبب بعض الأعراض في أواخر الربيع والصيف، وقد تكون حالة دائمة تسبب مشاكل على مدار السنة. وقد لا تبدو أعراض حمى القش خطيرة مثل سيلان الأنف أو انسداده، حكة مع دموع في العين، وكذلك العطس، ولكن تلك الأعراض تجعل حياة الذين يعانون من حمى القش في غاية التعب، وتؤثر في الدراسة والعمل والنوم.

من الصعب أن نحدد عدد الأشخاص الذين يعانون من حمى القش بالضبط، ولكن يعتقد أن ما يصل إلى 20 % من سكان بريطانيا يعانون من حمى القش في مرحلة ما من مراحل حياتهم.

حساسية الجلد

قد تأخذ حساسية الجلد عدة أشكال مختلفة، وربما يكون أشهرها الإكزيما (الجلد الملتهب)، ولكن قد ينتج أيضاً عن الحساسية بعض المشاكل الأخرى مثل التهاب الجلد التماسي، والإرتيكاريا (الشرى)، والوذمة الوعائية (تورم في الوجه). وعلى الرغم من أن حساسية الجلد يمكن أن تصيب كلّاً من الجنسين، إلا أن عدداً كبيراً من النساء على وجه الخصوص تتطور لديهن أنواع حساسية جديدة في الجلد، وقد يعود ذلك إلى أن المرأة تضع على بشرتها كل يوم في المتوسط حوالى 5 منتجات من مستحضرات التجميل والمنتجات المختلفة للعناية بالبشرة، ومن المحتمل أن تحتوي تلك المستحضرات على حوالى 100 مادة كيميائية مختلفة، يمكن أن تتسبب أي مادة منها في الحساسية.

حساسية الطعام

أصبحت حساسية الطعام أكثر شيوعاً، إذ تصيب 6 - 8 % من الأطفال وحوالى 2 % من البالغين. وبالإضافة إلى ذلك، أصبحت حساسية الطعام أكثر خطورة، إذ ارتفعت حالات دخول المستشفيات في المملكة المتحدة بنسبة 500 % منذ عام 1990. ولا تعتبر بالضرورة جميع الاستجابات السلبية تجاه الغذاء ناتجة عن الحساسية، إذ يوجد عدد من الأسباب الأخرى

التي قد يرجع إليها عدم توافق بعض أنواع الطعام معك، بما في ذلك عدم تحمل هذه الأنواع، والحساسية تجاه الطعام، و النفور من الطعام.

التشخيص الخاطئ للحساسية

لا تقتصر مشكلة الخطأ في التشخيص على حساسية الطعام، إذ يقوم بعض الناس بتشخيص أنفسهم بأن لديهم بعض أمراض الحساسية دون أن يكون ذلك مصحوباً بتأكيد من قِبل الطبيب. وبالإضافة إلى ذلك يستخدم بعض الممارسين البدلاء مجموعة من الاختبارات التي لم يتم تقييمها علمياً، وقد تشخِّص هذه الاختبارات أمراض الحساسية بشكل غير صحيح.

يعتبر التشخيص المدروس والدقيق لمشاكل الحساسية مهم لسببين، أولاً: قد يُجري الذين يعانون من الحساسية تغييرات كبيرة في نظامهم الغذائي أو في أسلوب حياتهم، بناءاً على الاعتقاد بأنهم يعانون من الحساسية، وهذه التغييرات قد تؤثر في نوعية حياتهم من دون أي سبب وجيه إذا لم تكن مشكلتهم نتيجة الحساسية، كما ستكلفهم تلك التغييرات نفقات كبيرة. ثانياً: يؤدي وصف حالتهم بشكل غير صحيح إلى عدم قدرتهم على اكتشاف السبب الحقيقي لمشكلتهم، ومن ثم إيجاد العلاج الأمثل لها.

يشرح هذا الكتاب ما يحدث في الجسم عندما تتم الإصابة بالحساسية، وكيف يتم اكتشاف ما إذا كانت الحساسية هي سبب المشكلة أم أنه يوجد سبب آخر. ويصف الكتاب أيضاً الطرق المختلفة لتشخيص الحساسية ويناقش مختلف العلاجات المتوفرة. وأخيراً، يعطي الكتاب معلومات مفيدة للمصابين عن التعايش مع الحساسية والتعامل معها.

إذا كانت لديك حالة مرتبطة بالحساسية فإنه ينبغي أن يساعدك هذا الكتاب في العثور على طريقك خلال متاهة التشخيص والعلاج. ولا يمكن أن يكون أي كتاب بديلاً من استشارة الطبيب، ولكن جعل المصاب أكثر وعياً وجعله مستعداً بشكل جيد سيساعده على أن يكون أكثر سيطرة على المشاكل الخاصة بالحساسية والتعامل معها على نحو أفضل.

النقاط الأساسية

- أصبحت الحساسية أكثر شيوعاً
- يصاب واحد من كل ثلاثة أشخاص في المملكة المتحدة بأمراض الحساسية
- غالباً ما يتم تشخيص الحساسية بشكل خاطىء
- يوجد عدد قليل جداً من العيادات المتخصصة في علاج الحساسية بالمملكة المتحدة

ماهي الحساسية ؟

الجهاز المناعي (النظام الدفاعي) بالجسم

يمتلك الجسم البشري جهازاً مناعياً (دفاعياً) متطوراً من أجل حمايتنا من أي تهديدات، بما في ذلك الكائنات الحية الدقيقة (مثل الفيروسات والبكتيريا والطفيليات)، والمواد الكيميائية، وحتى السرطان.

يتكون هذا النظام الدفاعي (الجهاز المناعي) من عدد كبير من أنواع مختلفة من الخلايا والبروتينات الخاصة. وتعمل تلك الخلايا والبروتينات معاً بطريقة متطورة لتمكيننا من تمييز خلايانا الطبيعية (الذاتية) من الخلايا الضارة (غير الذاتية)، ومن ثَم تدمير الخلايا الغير طبيعية أو الخلايا المعتدية. ومع ذلك يتفاعل جهاز المناعة أحياناً مع بعض المواد التي تعتبر غير مؤذية.

تعتبر الحساسية رد فعل مبالغ فيه من نظام الدفاع (الجهاز المناعي) لمادة بيئية غير مؤذية في العادة. ويسبب رد الفعل الناتج عن الحساسية ضرراً على الأنسجة المحيطة، ما يؤدي إلى بعض العواقب المزعجة، أو حتى بعض العواقب التي تهدد حياة الإنسان.

يُستخدم أحياناً مصطلح «الحساسية» من أجل وصف أي نوع من أنواع المرض. وفي هذا الكتاب يُستخدم هذا المصطلح على وجه أكثر تحديداً، فيعني استجابة مبالغ فيها وغير مناسبة من الجهاز المناعي لإحدى المواد التي عادة ما تكون غير مؤذية.

يحتوى رد الفعل المرتبط بالحساسية على أجزاء مختلفة من

الجهاز المناعي، بما في ذلك خلايا الدم البيضاء، الطحال، الغدد الليمفاوية، والغدة الصعترية (التوتة)، والغدد الصغيرة العديدة الموجودة داخل بطانة الجهاز التنفسي، والمسالك المعوية.

توجد عدة أنواع مختلفة من خلايا الدم البيضاء، بما في ذلك الخلايا الليمفاوية، وخلايا العدلات، والحمضيات، والخلايا البدينة، والبلاعم. ويتم التحكم في جميع الخلايا بواسطة الهرمونات (الرُسل الكيميائية التي تؤدي وظائف محددة في الجسم).

في الشخص السليم

إن الغرض الأساسي لجهاز المناعة هو حماية الجسم من الكائنات الدقيقة التي قد تؤدي إلى القضاء على الإنسان. وعندما يهاجم الجسم لأول مرة أحد تلك الكائنات، مثل فيروس الحصبة أو البكتيريا العنقودية تتعرف إليه الخلايا الضامة داخل الغدد الليمفاوية والرئتين والأمعاء وتعتبره جسماً غريباً (غير ذاتي)، وذلك بسبب وجود مجموعة من الجزيئات البروتينية المعينة، المعروفة باسم المستضدات، على سطح تلك الخلايا، والتي تقوم بدورها بتنبيه الخلايا الليمفاوية (خلايا الدم البيضاء).

ويُنتج نوع واحد من الخلايا الليمفاوية، المعروفة باسم الخلايا الليمفاوية التائية، بعضَ الرسل البروتينية التي تحفز الخلايا الأخرى (الخلايا الليمفاوية البائية) لكي تنتج مجموعة من البروتينات ذات أغراض محددة، والتي تسمى الأجسام المضادة. وصُنعت الأجسام المضادة خصيصاً من أجل التعامل مع المستضدات الموجودة على سطح الخلية الغريبة أو المعتدية والقضاء عليها. وفي تلك اللحظة ترسل الأجسام المضادة بعض الإشارات إلى مجموعة فِرق من الخلايا القاتلة. تتحرك وتقتل الخلايا المعتدية. وفي كل مرة يتم فيها التعرف إلى أحد المستضدات الجديدة يتم صنع مجموعة من الأجسام المضادة خصيصاً ضد هذا المستضد، ويمكن أن يُكوِّن الجسم الملايين من الأجسام المضادة المختلفة، وتسمى عملية التعرف إلى المستضدات وإنتاج الأجسام المضادة ضدها في أول مرة باسم فرط الحساسية.

قد تستغرق استجابة الجسم بضعة أيام لتصل إلى كامل قوتها. ومع ذلك يستطيع الجهاز المناعي أن يتذكر كل الكائنات الدقيقة الضارة طول

حياتك، عندما تهاجم تلك الكائنات مرة أخرى يتم التعرف إليها على الفور. ولا توجد خاصية التذكر في أي عضو آخر من الجسم إلا في المخ.

إذا هاجمَت نفس الكائنات الدقيقة مرة أخرى، وبمجرد أن يتم التعرف إلى المستضدات الخاصة بها، ترسل الخلايا الليمفاوية مجموعة من الرسائل الكيميائية إلى مجموعة الخلايا الليمفاوية البائية التي لديها ذاكرة خاصة بتلك الخلايا المعتدية.

تتكاثر تلك الخلايا الليمفاوية بسرعة كبيرة وتُنتج كميات كبيرة من الأجسام المضادة، ما يساعد على قتل الكائنات الحية الضارة. وتَنتج مجموعة أخرى من خلايا الدم البيضاء بعض المواد الكيميائية (مثل الهيستامين)، تزيد من تدفق الدم إلى المنطقة المصابة وتجعل الأوعية الدموية أكثر ارتشاحاً. ويسمح ذلك بوصول أنواع أخرى مفيدة من خلايا الدم البيضاء (مثل البلاعم) إلى المنطقة المصابة، إذ تتميز تلك الخلايا بالقدرة على تدمير الخلايا المعتدية.

ومن الممكن أن نرى دليلاً على آثار الهيستامين عندما يتلوث أي جرح في الجلد، إذ تصبح المنطقة المصابة حمراء ومنتفخة بسبب زيادة كميات الدم، كما يمكن أن تكون ساخنة ومؤلمة نتيجة المواد الكيميائية التي تم إنتاجها في سياق رد فعل جهاز المناعة، وتعرف هذه العملية باسم (الالتهاب).

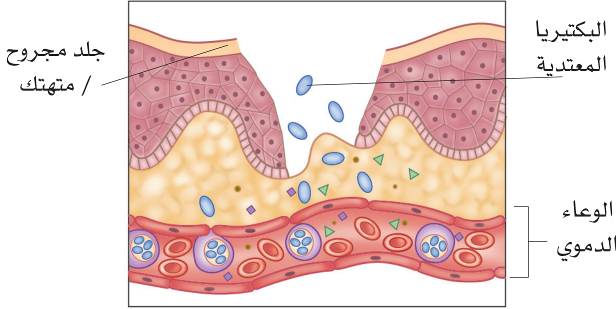
في الشخص المصاب بالحساسية

عند الإصابة بإحدى حالات الحساسية يستمر الجهاز المناعي في العمل بشكل جيد ضد المستضدات المرتبطة بالفيروسات والبكتيريا والطفيليات، ولكنه بالإضافة إلى ذلك يتفاعل أيضاً مع بعض المستضدات الأخرى غير المؤذية تماماً.

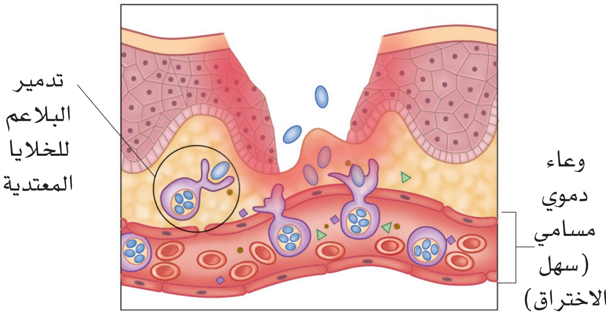
تُعرف هذه المستضدات باسم مسببات الحساسية، ويتم التعامل معها من قِبل الجهاز المناعي بشكل غير صحيح باعتبارها خطرة، إذ يصدر جهاز المناعة استجابة مناعية ضدها. وتسمى تلك الاستجابة باسم استجابة الحساسية، وحينها يكون الشخص قد تطورت لديه إحدى حالات الحساسية.

كيف يتعامل الجهاز المناعي مع الخلايا الضارة؟

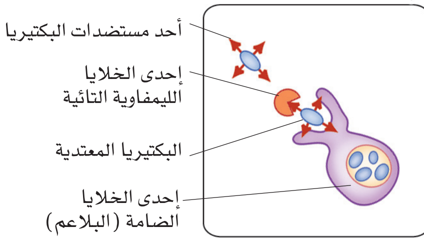
يتكون الجهاز المناعي (نظام الدفاع) من أنواع مختلفة عديدة من الخلايا التي تعمل مع بعضها من أجل تمكين الجسم من التمييز بين الخلايا الطبيعية (الخلايا الذاتية) والخلايا الضارة (الخلايا غير ذاتية). ويعتبر التسلسل التالي المكون من خمسة رسوم توضيحية تمثيلاً لكيفية عمل جهاز المناعة من أجل تدمير الكائنات المجهرية المعتدية.



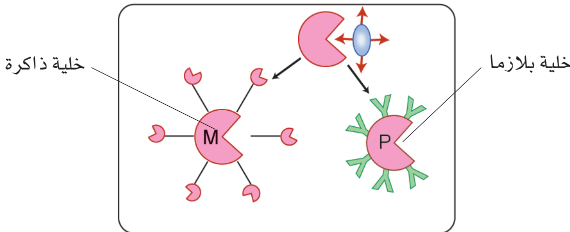
1- تقوم البكتيريا بغزو الجسم من خلال الجلد المجروح، ثم تطلق الأنسجة التالفة مجموعة من المواد الكيميائية التي تجذب خلايا الدم البيضاء وتسمى البلاعم أو البلعميات.



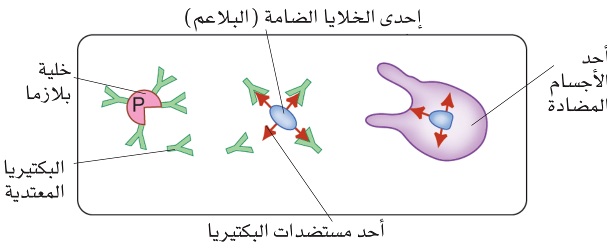
2- تتسبب هذه المواد الكيميائية أيضاً في جعل الأوعية الدموية الأساسية تتمدد وتتوسع، ما يزيد من تدفق الدم إلى المنطقة المصابة، وجعل الأوعية الدموية أكثر ارتشاحاً، ويؤدي ذلك إلى ظهور أعراض الالتهاب، كما يسمح أيضاً للخلايا الضامة (البلاعم) أن تصل إلى الخلايا المعتدية.



3- يتم تدمير بعض الخلايا المعتدية عن طريق اجتياحها وإحاطتها بواسطة الخلايا الضامة (البلاعم). وترسل الخلايا الليمفاوية التائية مجموعة من الإشارات إلى الخلايا الليمفاوية البائية لكي تقوم بإنتاج أجسام مضادة معينة للتعامل مع الخلايا المعتدية.



4- تحفز الخلايا الليمفاوية التائية إنتاج نوعين من الخلايا الليمفاوية البائية هما: خلايا البلازما التي تنتج الأجسام المضادة للاستخدام الفوري، وخلايا الذاكرة التي يتم تخزينها لاستخدامها في المستقبل.



5- عندما يتم تهديد الجسم مرة أخرى من نفس البكتيريا، تقوم الخلايا الليمفاوية التائية بتحفيز خلايا البلازما من أجل إنتاج الأجسام المضادة التي تقوم بتطويق المستضدات المطابقة على سطح الخلية المعتدية، ثم ترسل الأجسام المضادة مجموعة من الإشارات إلى بعض الخلايا (القاتلة) التي تسمى الخلايا الضامة (البلاعم)، والتي تتحرك إلى المنطقة المصابة وتقوم بتدمير الخلايا المعتدية.

نشأة الحساسية (التحسس)

ثمة مرحلتان في تطور الحساسية، المرحلة الأولى هي نشأة الحساسية (راجع الصفحة رقم 8 والشكل الموجود في الصفحة رقم 14). وتحدث هذه العملية عندما يواجه جهاز المناعة أحد مسببات الحساسية، ثم صُنع مجموعة من الأجسام المضادة ضد هذا العامل المثير، على الرغم من كونه غير ضار. وتعتبر تلك الأجسام نوعاً خاصاً من الأجسام المضادة، والمعروفة باسم الجلوبيولين المناعي، واختصاره هو IgE . ويعتبر الجلوبيولين المناعي هو اسم آخر للجسم المضاد. وتعتبر تلك الأجسام من نفس نوع الأجسام المضادة التي تحمينا ضد الطفيليات مثل الديدان والأميبات. وتُعتبر الطفيليات أكبر بكثير من الكائنات الحية الدقيقة الأخرى مثل الفيروسات والبكتيريا، ويجب على الجسم أن يجد بعض الطرق البديلة للتخلص منها. ويختلف الجلوبيولين المناعي IgE عن غيره من أنواع الأجسام المضادة في أنه يمكن أن يقوم بتعليق نفسه على خلايا خاصة تسمى الخلايا البدينة والخلايا القاعدية، والتي تحتوي على الآلاف من الحبيبات السامة. ويتم إطلاق هذه الحبيبات السامة عندما يتعلق مثير الحساسية بالجلوبيولين المناعي IgE على سطح الخلية، ما يتسبب في الأعراض التي تقترن بالحساسية.

وفي الغالب لا يصبح الفرد مصاباً بالحساسية في المرة الأولى التي يتعرض فيها الجسم إلى أحد مسببات الحساسية – إذ يمكن أن يتحمل الجسم إحدى المواد لسنوات عديدة قبل أن يحدث تطور للحساسية. ولا تنتج أي أعراض عن نشأة الحساسية، ولن تكون على علم بأن ذلك يحدث. وبعد نشأة الحساسية، يحتفظ الجهاز المناعي بذاكرة عن مسببات الحساسية حيث يقوم بالتعرف إليها مستقبلاً إذا تعرض لها مرةً أخرى.

تفاعلات الحساسية

بمجرد أن تنشأ لديك الحساسية، يمكن أن تؤدي كمية قليلة من مسببات الحساسية إلى تفاعلات الحساسية، إذ يرتبط مسبب الحساسية بالجلوبيولين المناعي IgE الموجود على سطح الخلايا

البدينة والخلايا القاعدية، ويتم إطلاق مجموعة من الحبيبات السامة.

وتحتوي تلك الحبيبات على مواد كيميائية مهيِّجة قوية مثل الهيستامين وعدد من الإنزيمات المختلفة. وإذا كان رد الفعل نتيجة عدوى طفيلية، فإن هذه المواد الكيميائية تساعد على هضم الكائنات الحية المعتدية وقلتها.

على الرغم من ذلك، إذا قام الجهاز المناعي بإصدار بعض الاستجابات ضد مسببات الحساسية غير الضارة مثل حبوب اللقاح، فإن هذه المواد لا تخدم أي غرض مفيد، ولكن بدلاً من ذلك تتسبب في زيادة تدفق الدم إلى الأنسجة، وتسرب السوائل من الأوعية الدموية الصغيرة، بالإضافة إلى التهيج الموضعي. وتكون النتيجة عبارة عن احمرار، وحكة وتورم في المنطقة المصابة، وإنتاج المزيد من الإفرازات المائية.

بالإضافة إلى ذلك، قد يحدث تشنج في العضلات الموجودة في الشعب الهوائية في الرئتين والأمعاء، ما يتسبب في حدوث صفير عند التنفس، وضيق في التنفس، ومغص حاد في البطن وإسهال. وينتج عن هذه العملية الأعراض التي ترتبط بالحساسية.

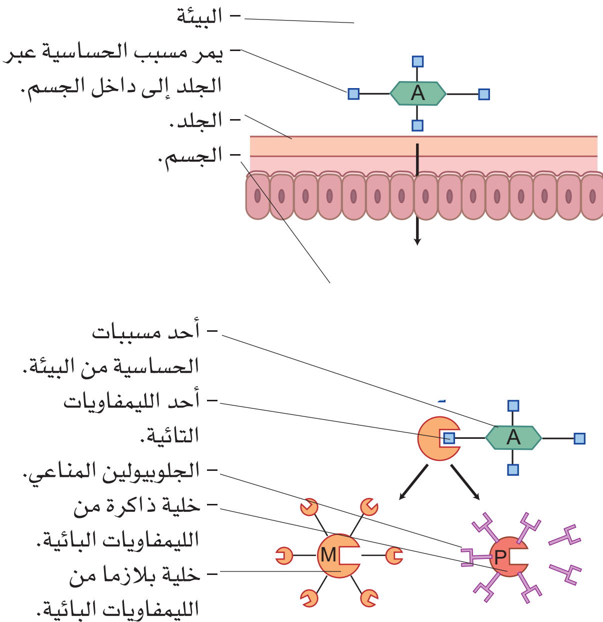
بمجرد أن تصاب بالحساسية، سيصدر جسمك دائماً الاستجابات المرتبطة بالحساسية في أي وقت يقابل فيه ولو مجرد كميات ضئيلة من مسببات الحساسية مرة أخرى. ومع ذلك، فإن رد الفعل لن يكون بالضرورة هو نفسه بالضبط في كل مرة، إذ يمكن لعدد من الأمور أن تؤثر في نوع ومدى رد الفعل الذي يخص الحساسية. وتشمل تلك الأمور كمية أو جرعة مسببات الحساسية المعنية، وأي جزء من الجسم هو المُعرض للحساسية، وما إذا كانت هناك عوامل أخرى تعزِّز من تفاعلات الحساسية، على سبيل المثال، وجود مستوى عال من ملوثات الهواء، ومدى حالتك الصحية في ذلك الوقت. وبالإضافة إلى ذلك، قد يتغير نمط تفاعلات الحساسية كلما تقدمت في السن، فقد يصبح بعضها أقل وضوحاً، ومن الممكن أيضاً أن تتخلص من الحساسية.

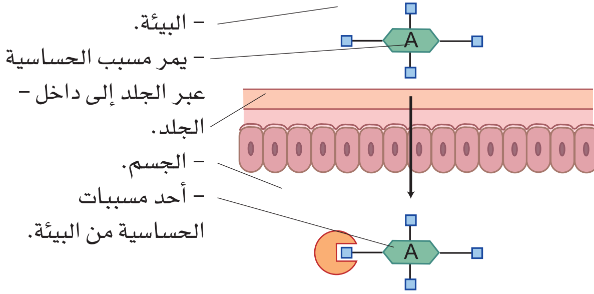
كيف تتطور الحساسية ؟

توجد مرحلتان في تطور الحساسية: المرحلة الأولى هي التحسس والتي لا ينتج عنها أي أعراض، وبعد ذلك تأتي مرحلة تفاعلات الحساسية.

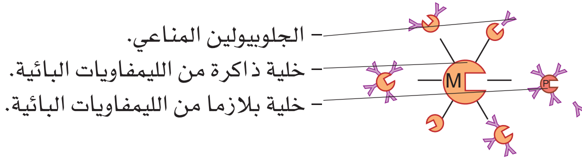
مرحلة التحسس (نشأة الحساسية)

يحدث التحسس عندما يلتقي الجسم بأحد مسببات الحساسية، ويتعرف إليه بأنه جسم غريب أو معتد، ثم تكوّن خلايا الدم البيضاء بعض خلايا الذاكرة من هذا المسبب.

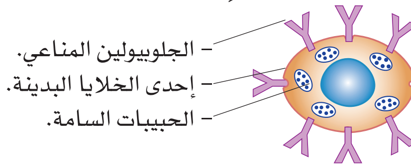




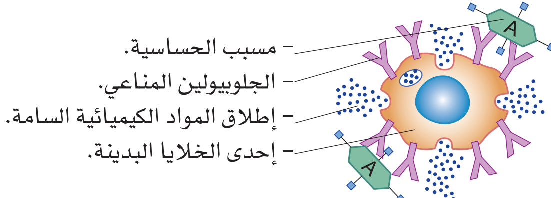
1- بمجرد أن يصاب الجسم بالتحسس، وإذا تم التعرض لنفس مسبب الحساسية مرة أخرى، من الممكن أن تحدث تفاعلات الحساسية حتى ولو كانت كمية مسبب الحساسية ضئيلة جدًا.



2- يتم التعرف إلى مسبب الحساسية، ما يتسبب في إنتاج كميات كبيرة من الجلوبيولين المناعي من قِبل خلايا الذاكرة من الليمفاويات البائية.



3- تلتصق بعض الأجسام المضادة من الجلوبيولين المناعي على الخلايا البدينة التي تحتوي على مجموعة من الحبيبات السامة.



4- يؤدي مسبب الحساسية إلى حدوث رد فعل حاد لأن الجلوبيولين المناعي يربط بين الجزيئات الموجودة على سطح الخلية البدينة، وتنفجر الخلية البدينة، ويترتب على ذلك إطلاق مجموعة من المواد الكيميائية السامة التي تسبب الأعراض المقترنة بالحساسية.

ما هي مسببات الحساسية الأكثر شيوعاً ؟

تتكون كل المواد المسببة للحساسية من البروتينات - وهي المركبات العضوية المصنوعة من الهيدروجين والأوكسجين والكربون والنيتروجين، والموجودة في جميع الكائنات الحية. يمكن في بعض الأحيان، أن تعمل إحدى المواد من غير البروتينات بمثابة مسبب للحساسية (على سبيل المثال، البنسلين وغيره من العقاقير) وذلك أنها يمكن أن تلتصق بجزَيء بروتين صغير داخل الجسم يسمى الهيبتين. ومن الممكن عملياً أن يعمل أي بروتين كمسبب للحساسية، ويتم اكتشاف المزيد من البروتينات الجديدة طوال الوقت. ويوجد أدناه وصف لمسببات الحساسية الأكثر شيوعاً، والتي تسبب الحساسية في المملكة المتحدة (إنجلترا).

عثة الغبار المنزلي

تتميز عثة غبار المنزل بأنها صغيرة جداً بحيث لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة. وتحب العثة الظروف الدافئة الرطبة، ومن الممكن أن توجد بأعداد كبيرة داخل الفرش والوسائد والملاءات والمراتب، والأثاث المنزلي وألعاب الأطفال. وأصبحت عثة الغبار المنزلي من مسببات الحساسية الأكثر شيوعاً حديثاً، وذلك أن الزجاج المزدوج، والمخازن والشرفات والحوائط العازلة، وغيرها من التدابير الموفرة للطاقة تعمل على تقليل التهوية داخل منازلنا، ما يوفر ظروفاً دافئة رطبة تحتاج إليها عثة الغبار المنزلي.



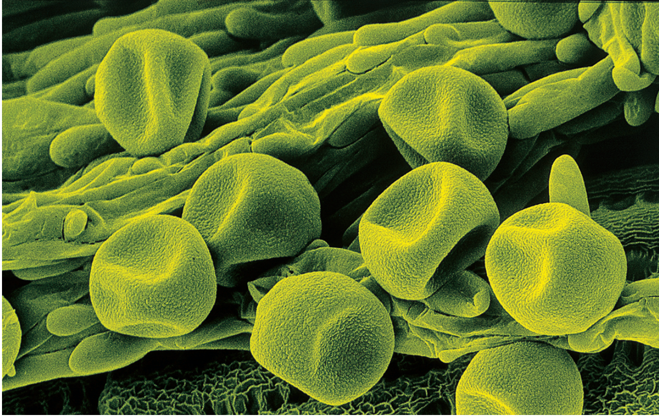
صورة مجهرية إلكترونية تظهر عثة غبار المنزل

تعيش العثة في الإنسان على القشور الجلدية التي نقوم بحكها باستمرار. وتشكل العثة الجزء الأكبر من غبار المنزل. ولا تعتبر العثة نفسها هي مسبب الحساسية الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية، ولكن جزيئات برازها هي المسؤولة عن تفاعلات الحساسية. وتتسم هذه الجزيئات بأنها صغيرة جداً لدرجة أنه يمكن أن تظل عالقةً في الهواء لفترات طويلة من الزمن، وبالتالي يمكن استنشاقها عن طريق الأنف ودخولها إلى الرئتين، حيث يمكن أن تتسبب في أعراض حمى القش والربو. وعندما يحدث اتصال مباشر من جزيئات البراز مع الجلد، من الممكن أن يتسبب ذلك في الإصابة بمرض الإكزيما. ويعاني ما لا يقل عن ثلاثة أرباع الأشخاص المصابين بالحساسية في المملكة المتحدة من الحساسية تجاه عثة الغبار المنزلي.

حبوب اللقاح الموجودة في الشجر والحشائش

تعرف حبوب اللقاح بأنها الجزء التناسلي الذكوري من النباتات (أو الأشجار)، وهي تقوم بتلقيح نباتات أخرى من النوع نفسه. وتتألف حبوب اللقاح من بعض الحبوب الصغيرة التي تحملها الحشرات أو الرياح إلى زهرة أخرى. ويتسم تلقيح الرياح بأنه ليس فعالاً بشكل كبير، ولذلك تُنتج النباتات التي تتكاثر بهذه الطريقة كميات كبيرة من حبوب اللقاح. وتتميز حبوب اللقاح تحمل جواً بأنها خفيفة للغاية ويمكن أن يحملها الهواء لفترات طويلة من الزمن. وعندما تصل هذه الجزيئات إلى عيني، أو أنف، أو رئتي الشخص المصاب بالتحسس، فإنها تسبب تفاعلات الحساسية الشائعة التي يتم وصفها بحُمى القش. وبالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن تسبب تلك الحبوب بربو شديد الخطورة إذا تم استنشاقها إلى داخل الرئتين.

تُنتج النباتات المختلفة حبوب اللقاح في أوقات مختلفة من السنة، ومن الممكن أن نستنبط ما هي النباتات التي قد تكون مسؤولة عن الأعراض الخاصة بك، وذلك باستخدام الجدول الزمني لحبوب اللقاح. ويعتبر لقاح العشب هو السبب الأكثر شيوعاً، والذي يتم إنتاجه في حدود أواخر نيسان/أبريل إلى أوائل أيلول/سبتمبر.

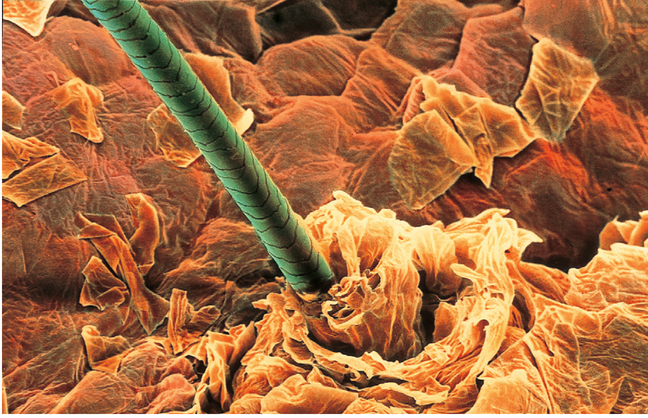


صورة مجهرية إلكترونية لحبوب اللقاح

وَبر الحيوانات (القشور الجلدية والشعر)

يمكن أن تكون معظم الحيوانات المغطاة بالفَرْو سبباً للحساسية نتيجة مسببات الحساسية الموجودة في البشرة، والشعر والبول واللعاب. ومن الممكن أن تنتشر مسببات الحساسية على نطاق واسع في جميع أنحاء البيت، ليس فقط من قِبل الحيوانات، ولكن أيضا من خلال الملابس والأحذية.

يملك سبعة من كل عشرة من الأسر البريطانية حيواناً أليفاً من أي نوع من الحيوانات الأليفة، ومن الممكن أن تكون مسبِّبات الحساسية التي تأتي من الحيوانات الأليفة سبباً في حوالى 40 % من جميع حالات الربو التي تحدث في مرحلة الطفولة. ولا تحدث الحساسية التي تأتي من الحيوانات الأليفة ولأصحابها فقط. إذ تعتبر مسببات الحساسية قوية جداً وطويلة الأمد ومن الممكن أن تنتشر بسهولة، فمثلا يمكن أن تنتقل عن طريق الاتصال بمقاعد الحافلات إلى غير أصحاب الحيوانات الأليفة، والذين يمكن أن يتعرضوا لعدد من مسببات الحساسية في حياتهم اليومية بسبب تربيتهم.



صورة مجهرية إلكترونية لشعرة إنسان على سطح الجلد

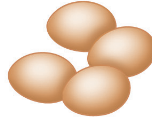
الحساسية الغذائية

من الممكن أن تعمل أغذية عديدة كمسببات للحساسية. وتعتبر مسببات الحساسية الأكثر شيوعاً في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات هي حليب الأبقار وبيض الدجاج. وتوجد مجموعة أخرى من مسببات الحساسية الأكثر شيوعاً في الأطفال الذين تزيد أعمارهم على خمس سنوات، مثل حساسية الفول السوداني (والذي لا يعتبر في الحقيقة جوزاً، ولكنه نوع من أنواع البقوليات. وبمعنى آخر، فهو ينمو كبذرة في قرن/جراب مثل حبة البازلاء، بالإضافة إلى حساسية الجوز و حساسية الأسماك و حساسية المحار.

ويمكن أن تتخذ الحساسية الغذائية أشكالاً مختلفة، بدءاً من بعض نوبات الأعراض الخفيفة إلى مجموعة من الأمراض المهددة للحياة.

مسببات الحساسية

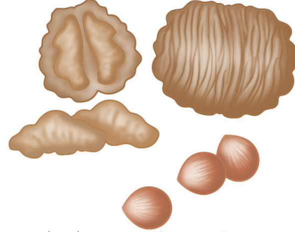
يمكن أن تكون الكثير من الأغذيه مسببات للحساسية، في ما يلي عرض لمسببات الحساسية الغذائية الأكثر شيوعاً.



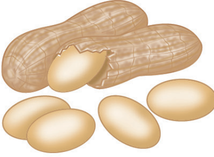
بيض الدجاج



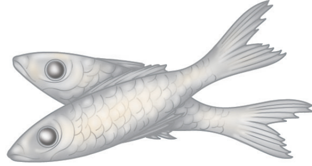
حليب الأبقار



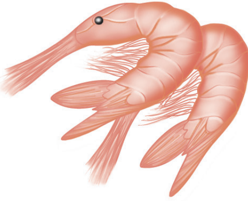
الجوز والبندق وما شابه



الفول السوداني



الأسماك



المحار

المواد العفنة (الفطريات) والجراثيم كمسببات للحساسية

يمكن أن تكون الجراثيم التي تنتج من بعض الفطريات (المواد العفنة) وبعض النباتات مثيرة للحساسية لدى بعض الناس، ولا سيما في فصل الخريف.



صورة مجهرية إلكترونية من الثمار والجراثيم لفطر ريزوباس أوليجوسبوراس (Rhizopus oligosporus)

حساسية العقاقير

يمكن أن تكون بعض العقاقير/الأدوية، خصوصاً بعض المضادات الحيوية، سبباً في حدوث تفاعلات الحساسية. ولن تحدث الحساسية أبداً في المرة الأولى التي يتم فيها تناول العقار/الدواء، ولكن قد يحدث ذلك في أي مرة لاحقة، حتى لو تم تحمل هذا الدواء بشكل جيد في الماضي.



لسعات الحشرات كمسببات للحساسية

على الرغم من أن كل شخص يعتبر لسعات الحشرات كريهة ومزعجة، إلا أنها عند بعض الناس يمكن أن تؤدي إلى تفاعلات حساسية شديدة. وتعتبر أشهر اللسعات المسؤولة عن تفاعلات الحساسية هي لسعات النحل و لسعات الدبابير.



صورة/ دبور النحل الكبير الشائع -
فيسبولا فولجاريس (Vespula vulgaris)

مَن الذي يُصاب بالحساسية؟

التاريخ العائلي مع الحساسية

على الرغم من أننا لا نفهم تماماً سبب إصابة بعض الناس يصابون بالحساسية، وعدم إصابة البعض بها، إلا أنه من الواضح وجود اتجاه لانتشار الحساسية في العائلات، ويسمى هذا الميل الوراثي نحو الحساسية باسم مرض التأتب (الاستشراء).

ومن المرجح أن يتم التعرف في المستقبل القريب إلى الجينات المسؤولة عن التأتب - (الجين هو جزء صغير من الشفرة الوراثية الموجودة في الحمض النووي DNA) .

وتُنتج الأشخاص التأتبية كميات زائدة من الأجسام المضادة للحساسية (الجلوبيولين المناعي) عندما تتلامس أجسامهم مع المواد الموجودة في بيئتهم، والتي يمكن أن تكون بمثابة مواد مسببة للحساسية.

العوامل البيئية

على الرغم من أن التأتب وراثي، إلا أن العوامل البيئية أيضاً تمارس دوراً في نمو اضطرابات الحساسية، وهذا هو سبب عدم تأثر جميع أفراد الأسرة، ولا حتى كلاً من زوج التوائم المتماثلة، بالقدر نفسه. وتشترك العوامل التي تحدث في وقت مبكر من الحياة وربما حتى خلال فترة الحمل، جنباً إلى جنب مع جينات الحساسية التي ورثتها من والديك في تحديد إمكانية الإصابة بالحساسية من عدمها. وتشمل هذه العوامل التي تحدث في وقت مبكر من الحياة توقيت التعرض الأول للحساسية وحجم هذا التعرض - وأيّاً كانت درجة التأتب، إذا لم تكن قد تعرضْت في الماضي لأي مسبب من مسببات الحساسية، فإنك لن تصاب بالحساسية. وقد يكون عدد الإصابات الفيروسية التي ألمت بالشخص في مرحلة الطفولة المبكرة أيضاً من العوامل المؤثرة - وعلى ما يبدو تعتبر هذه الإصابات الفيروسية وقائية ضد الإصابة بالحساسية. ويساهم التعرض لكميات كبيرة من دخان التبغ في فترة الحمل وفي مرحلة الطفولة في زيادة احتمال أن يصبح الفرد تأتبيّاً.

ولذلك فإن أي طفل وُلِد بين دخان السجائر، أو كان يمتلك قطة أليفة، أو كان أحد والديه أو كلاهما مصاباً بالتأتب، أو تزامنت ولادته مع موسم حبوب اللقاح، أو أمضى الأشهر الأولى له أو لها في منزل معزول من الزجاج المزدوج، أو كانت تحتوي وجبته الغذائية أثناء طفولته على مستويات عالية من الأطعمة المسببة للحساسية، هو الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالحساسية.

لماذا أصبحت الحساسية أكثر انتشاراً؟

يعتبر أكثر العوامل خطورة في الإصابة بمرض الحساسية هو ولادة الطفل من أمّ أو أب يعاني مرض الحساسية. ومع ذلك، توجد زيادة ملحوظة في عدد الأشخاص الذين يعانون من الحساسية في غضون جيل واحد فقط، ولا بد من ذكر العوامل الأخرى لأننا نعلم أن التغيرات في تركيب جينات الأفراد لا يمكن أن تتم بهذه السرعة. وتشمل العوامل الأخرى ما يلي.

تغذية الأطفال الرُّضَّع

إذا تعرض الأطفال للحساسية الغذائية مثل حليب البقر والبيض في وقت مبكر من حياتهم، فإنهم يصبحون أكثر عُرضة للإصابة بأمراض الحساسية. ولا تُعتبر الرضاعة الطبيعية حماية تامة للرضيع، لأنه يمكن أن يتم إفراز المواد المسببة للحساسية في حليب الثدي من الطعام الذي تتناوله الأم.

على الرغم من أن الإرشادات الحالية لوزارة الصحة البريطانية تشير إلى أنه لا ينبغي أن يتم إدخال الطعام الصلب قبل سن ستة أشهر، إلا أن العديد من الأطفال بدأوا في تناول الأغذية الصلبة قبل ذلك بكثير. ويحتوي نظامنا الغذائي الغربي على كميات متزايدة من المواد الحافظة التي تحتوي على الطعام المعد للناحية التجارية وغيره من المواد الكيميائية، بينما تقل فيه كميات بعض المواد الغذائية مثل الفواكه والخضروات الطازجة التي تحتوي على المواد الواقية المضادة للأكسدة.

وتُعرف مضادات الأكسدة بأنها المواد التي تبطئ عملية تحلل أو انهيار أي مادة أخرى عن طريق الأكسدة. وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن تقوم أيضاً مضادات الأكسدة بالتخلص من الجذور الحرة والجزيئات التي يمكن أن تضر الحمض النووي الصحي DNA (المادة الوراثية). وتعتبر أهم المواد المضادة للأكسدة هي فيتامين A وفيتامين C وفيتامين E والسيلينيوم، وتوجد تلك المواد بنسب كبيرة في الفواكه والخضروات الطازجة.

ومن الواضح أن تأخير تقديم الطعام الصلب يساهم في الوقاية من الحساسية، وخصوصاً مرض الإكزيما. وتوجد علاقة مباشرة بين حدوث الإكزيما في عمر السنتين وعدد الأطعمة الصلبة المختلفة التي يتم تقديمها للطفل قبل عمر أربعة أشهر. وإذا كانت الأم التي تقوم بالرضاعة الطبيعية تتجنب الأطعمة التي تحتوي على مسببات الحساسية مثل الحليب والبيض والفول السوداني والسمك، فإن ذلك يوفر المزيد من الأثر الوقائي؛ لأن جميع هذه المواد يمكن أن تنتقل إلى حليب الثدي.

مسببات أخرى للحساسية

من الواضح أن التعرض لمستويات عالية من المواد المسببة للحساسية التي تنتقل عن طريق الهواء في وقت مبكر جداً من الحياة يزيد من خطر تعرض الرضيع للإصابة بأمراض الحساسية. ومن المرجح أن الأطفال الذين يولدون في فصل الربيع، عندما يكون عدد حبوب اللقاح كبيراً، يصبحون عرضة للإصابة بالحساسية تجاه حبوب اللقاح في سن العاشرة أكثر من الأطفال الذين يولدون في أوقات أخرى من العام.

مَن الذي يصاب بالحساسية؟

يوجد مَيل إلى انتشار الحساسية في العائلات، وهو ما يسمى بمرض التأتب (الاستشراء). وتمارس العوامل البيئية أيضاً دوراً كبيراً في تطوير اضطرابات الحساسية، وهذا هو السبب في عدم تأثر جميع أفراد الأسرة بنفس القدر.

العوامل الوراثية



العوامل البيئية

- توقيت أول تعرض لمسببات الحساسية.
- العدوى/الإصابة الفيروسية.
- التعرض لدخان التبغ.
- الأطعمة المسببة للحساسية.
- المواد المسببة للحساسية المحمولة جواً.
- العوامل المنزلية، على سبيل المثال - عثة الغبار المنزلي.



وبالمِثل، يعتبر الأطفال الرضع الذين يتعرضون لمسببات الحساسيِة الصادرة عن الحيوانات الأليفة في وقت مبكر جداً من الحياة أكثر عرضة للإصابة بالحساسية. وعلى الرغم من أن التحسس قد يحدث في أي عمر، إلا أن السنة الأولى من العمر لها أهمية خاصة. وتوجد أدلة متزايدة تُظهر أن التعرض لمسببات الحساسية في منتصف فترة الحمل وأواخرها من العوامل المهمة أيضاً.

التعرض لدخان التبغ

يرتبط التعرض لدخان التبغ (عن طريق مجرى الدم الخاص بالأم) قبل الولادة وبعدها على حد سواء ارتباطاً شديداً بتطور الحساسية وأمراض الحساسية، خصوصاً الربو، إذ تزيد مستويات الجلوبيولين المناعي في الدم عند الأطفال الذين يولدون لأمهات مدخنات في وقت الولادة. ويزيد التعرض لدخان التبغ بعد الولادة من مخاطر الإصابة بالحساسية - إذ يُعتبر الأطفال الذين يعيشون مع أم مدخِّنة أكثر عرضة بنسبة أربعة أضعاف للإصابة بالصفير والحشرجة في التنفس، وأكثر عرضة بنسبة الضعف لاحتمال أن يتم إحالتهم إلى المستشفى بسبب أمراض الصدر، وذلك بالمقارنة مع الأطفال الذين يعيشون في عائلات لا يوجد فيها مدخِّنون. وتنخفض أيضاً وظائف الرئة بشكل كبير في السابعة من العمر عند هؤلاء الأطفال الذين يعيشون في العائلات التي يوجد فيها مدخنون. ويعتبر التعرض للتدخين السلبي هو أقوى عامل من عوامل الخطورة التي تزيد من احتمالات الإصابة بأمراض الحساسية، وهو ما يثير القلق خصوصاً عند معرفة أن التدخين لا يزال شائعاً بين النساء الشابات في سن الإنجاب.

بيئة الأماكن المُغلقة

يقضي أطفال أوروبا ما لا يقل عن 90 % من وقتهم في الأماكن المغلقة، وبالتالي فإن بيئة الأماكن المغلقة ربما تكون أكثر أهمية من كل العوامل الجغرافية وعوامل البيئات المفتوحة الأخرى. وتميل المباني الحديثة إلى أن تكون معزولة تماماً، وبها مستويات غير جيدة من التهوية. وتعتبر هذه العوامل من عوامل الخطورة التي تزيد من فرص الإصابة بالحساسية.

وقد تؤدي زيادة مستويات الأبخرة الكيميائية الناتجة عن بعض المواد مثل البلاستيك والدهانات الصناعية، وارتفاع نسبة الرطوبة، إلى نمو العفن في الأماكن المغلقة، وفضلاً عن زيادة مسببات الحساسية بسبب ارتفاع نسبة عثة الغبار المنزلي. ومن الواضح أن هذه الظروف المعيشية لها تأثير قوي خاصة في الأطفال التأتبيين الذين يقعون فعلاً في نطاق الخطر بسبب وجود تاريخ عائلي لمرض الربو.

العدوى الفيروسية والمضادات الحيوية

يوجد دليل واضح على أن تكرار الالتهابات الفيروسية والبكتيرية في وقت مبكر من حياة الطفل قد يقي من تطور أمراض التأتب والحساسية. وتُشجع الإصابات الفيروسية في وقت مبكر من حياة الطفل إنتاج مادة كيميائية، تسمى بروتين أنترفيرون جاما، توجد بمستويات في الأشخاص الذين لا يعانون من الحساسية أعلى من الأشخاص الذين يعانون من الحساسية. وإذا كان أطفالنا ينتجون مستويات منخفضة من بروتين أنترفيرون جاما، فذلك أننا كنا نقيهم من الإصابة ببعض العدوى الطفيفة عندما كانوا صغاراً، فقد نكون تسببنا عن غير قصد في زيادة فرص تعرضهم للإصابة بأمراض الحساسية. وقد يكون للإفراط في استخدام المضادات الحيوية تأثير مماثل في زيادة فرص تعرضهم للإصابة بالحساسية.

وعلى النقيض من ذلك، يعتبر الأطفال الذين لديهم عدد كبير من الإخوة والأخوات الأكبر سنّاً، والذين يذهبون إلى مراكز لرعاية الأطفال حيث يختلطون مع أعداد كبيرة من الأطفال الآخرين (والجراثيم الخاصة بهم) هم أقل عرضة للإصابة بحُمى القش ومرض الربو.

المُحصّنات

من المهم أن نستمر في حماية أطفالنا من الأمراض الخطيرة مثل شلل الأطفال والكزاز والسعال الديكي والحصبة والنكاف والحصبة الألمانية عن طريق استخدام التحصينات/التطعيمات. ولا تقارَن أي فائدة نظرية حول عدم الإصابة بحالات الحساسية، والتي قد تنجم عن

عدم التحصين، بالضرر الذي ينجم عن ترك الأطفال عرضة لالتقاط هذه العدوى في مرحلة الطفولة؛ إذ تعتبر كل تلك الإصابات الفيروسية مزعجة للغاية، ويمكن أن يؤدي بعضها إلى القضاء على المرء.

أخيراً

إن نظام غذائنا الغربي، باستخدام الأغذية والوصفات الطبية بدلاً من حليب الثدي، وتناول الأطعمة الصلبة في وقت مبكر، إلى جانب أسلوب حياتنا الغربية (التعرض لدخان التبغ في وقت مبكر من الحياة، والمستويات العالية من المواد المسببة للحساسية في النباتات والحيوانات، وعثة الغبار المنزلي، والعيش في منازل رطبة سيئة التهوية، ووجود العائلات الصغيرة في العدد وتأخر استخدام مراكز رعاية الأطفال) – تتضافر جميع تلك العوامل في زيادة عدد الأطفال الذين قد يصابون بأمراض الحساسية.

النقاط الأساسية

- يعتبر تفاعل الحساسية رد فعل ضار وغير مناسب لآليات الجسم الدفاعية (جهاز المناعة) تجاه بعض المواد التي عادة ما تكون غير مؤذية بطبيعتها
- لا تحدث الحساسية دائماً في المرة الأولى التي يلتقي فيها الجسم بأحد مسببات الحساسية، إذ يمكن أن يتحمل الجسم مادة معينة لسنوات عديدة قبل أن تحدث تفاعلات الحساسية
- بمجرد أن تنشأ لديك الحساسية، يمكن أن تتسبب، ولو مجرد كمية ضئيلة من أحد مسببات الحساسية، في إظهار تفاعلات الحساسية
- على الرغم من أن حالة التأتب/الاستشراء تعتبر حالة وراثية (نزعة وراثية تجاه الحساسية)، إلا أن العوامل البيئية، ولا سيما التعرض لدخان التبغ، تمارس دوراً كبيراً في نمو اضطرابات الحساسية

ما هي الحالات الطبية التي ترتبط بالحساسية؟

يوجد عدد من الأمراض الشائعة والمعروفة التي ترتبط بالحساسية بطبيعتها مثل الربو وحمى القش والإكزيما. وتوجد حالات أخرى أقل شيوعاً ولكنها مهمة، منها على سبيل المثال، الإرتيكاريا/الشرى والحساسية المفرطة (التأق)، والتي تنتج أيضاً بواسطة بعض المواد المسببة للحساسية.

مرض الربو

يعتبر مرض الربو هو أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً في مرحلة الطفولة، إذ يصيب طفلاً واحداً من كل سبعة أطفال، كما يصيب مرض الربو واحداً من كل عشرة أشخاص بالغين. ومن الممكن أن تحدث الإصابة بالربو في أي عمر، حتى لدى كبار السن، إذ يقترن في كثير من الأحيان بمرض التهاب الشعب الهوائية. ويساعد التعرف إلى تكوين الشعب الهوائية على فهم ما يحدث في مرض الربو.

تتميز الشعب الهوائية الطبيعية بأن فيها بطانة رقيقة (ظِهارة/غشاء حيوي) تتألف من عدد من أنواع مختلفة من الخلايا، كما أنها تشتمل على الخلايا التي تنتج مواد الانزلاق (المخاط)، وكذلك الخلايا التي تحتوي على ما يشبه الشعر الدقيق (الأهداب). وتتحرك هذه الأهداب بشكل متوازن من أجل تمرير المخاط من الشعب الهوائية الصغيرة إلى أعلى في اتجاه الجزء الخلفي من

الحلق، حيث يتم ابتلاعه، علماً أنه يحمل معه جزيئات من الغُبار أو الكائنات الدقيقة التي تم استنشاقها إلى داخل الجهاز التنفسي.

ويوجد تحت البطانة الرقيقة طبقة أخرى تسمى الطبقة تحت المخاطية، ويوجد تحت الطبقة تحت المخاطية طبقة أخرى من العضلات التي تلتف حول المسالك الهوائية، وعندما تنقبض تلك العضلات، فإنها تزيد من ضيق المسالك الهوائية.

يعتبر مرض الربو التهاباً مزمناً في بطانة الشعب الهوائية في الرئة، ما يؤدي إلى:

- تورم جدران الشعب الهوائية وضيق المسالك الهوائية.
- زيادة إفراز المخاط في الشعب الهوائية.
- جعْل عضلات المسالك الهوائية مضطربة وشديدة الحساسية (المسالك الهوائية مفرطة التفاعلية).

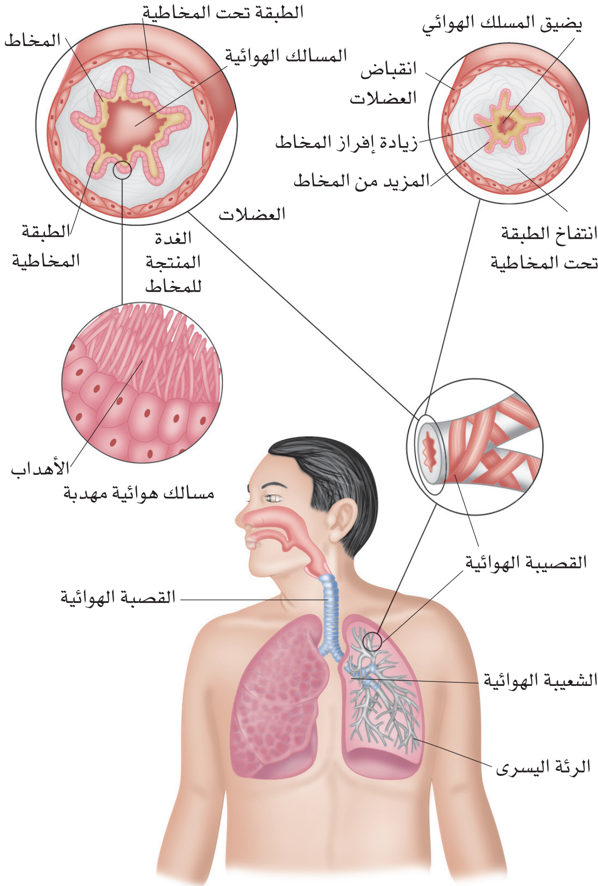
ويعتبر ضيق الصدر وضيق في التنفس، والصفير عند التنفس والسعال أو الكحة من أعراض الربو الشائعة.

ويؤدي تورم وضيق المسالك الهوائية إلى انتقال الهواء إلى الرئتين ومنهما أكثر صعوبة، كما يؤدي ذلك إلى حدوث صفير عند التنفس. وتصبح بطانة الشعب الهوائية سريعة الإثارة، مما يؤدي إلى نوبات من السعال. بما أن العضلات الموجودة في جدران المسالك الهوائية تصبح مفرطة التفاعلية، فمن الممكن أن يزيد ذلك من ضيق المسالك الهوائية بسرعة كبيرة، وينتج عن ذلك مجموعة من الأعراض المفاجئة (الحادة). وغالباً ما تكون هناك أيضاً بعض العلامات على أمراض أخرى مرتبطة بالحساسية.

في بعض الأحيان، توجد صلة واضحة بين الأعراض وأحد مسببات الحساسية مثل الاتصال المباشر بأي مثير للحساسية، على سبيل المثال، عندما يقوم الشخص الذي يعاني من حساسية من القطط بزيارة عائلة تمتلك قططاً، يؤدي إلى تفاقم الصفير عند التنفس، بالإضافة إلى بعض نوبات السعال. وفي أحيان أخرى، قد تحدث تلك الأعراض من دون سبب معين.

ماذا يحدث في أثناء نوبة الربو؟

في أثناء نوبة الربو، تنقبض الجدران العضلية للمسالك الهوائية، ما يتسبب في تضييق القطر الداخلي للمسالك الهوائية. وتتسبب زيادة الإفرازات المخاطية وزيادة التهاب البطانة الداخلية للمسالك الهوائية في حدوث المزيد من التضييق.



وتشمل المثيرات الشائعة التي تتسبب في ظهور الأعراض ما يلي:

- المواد المثيرة للحساسية، على سبيل المثال، وبر الحيوانات الأليفة، عثة الغبار المنزلي، جراثيم العفن.
- التهابات الجهاز التنفسي العلوي، على سبيل المثال، نزلات البرد، وبخاصة في الأطفال.
- دخان التبغ.
- المستويات العالية من تلوث الهواء.
- التغيرات المفاجئة في درجة حرارة الهواء.
- ممارسة التمارين الرياضية بوجود أكثر من مثير في الوقت نفسه، على سبيل المثال عند الخروج من أجل الجري في طريق مزدحم في يوم بارد جداً، فإنه من الممكن أن يكون التأثير المشترك لتلك المثيرات قويّاً للغاية.

يبدو بعض الأطفال الصغار الذين يعانون من الربو بصحة جيدة، ولا تظهر عليهم الأعراض في معظم الوقت، وتتطور لديهم أعراض الربو فقط عندما يتعرضون لأحد مثيرات الربو. وبالتالي تحدث لديهم نوبة من الربو قد تستغرق بضع ساعات أو تستمر لأيام. وفي بعض الأحيان، يؤدي التعرض للمثيرات لفترة كبيرة مثل مسببات الحساسية أو دخان السجائر إلى أعراض مستمرة أيضاً. وغالباً ما يؤدي زوال المثير إلى تحسن ملحوظ.

ويختلف هذا النمط في الأطفال الكبار والبالغين، حيث تكون لديهم مجموعة من الأعراض الثابتة (المزمنة)، بالإضافة إلى حدوث تدهور مفاجئ يظهر على شكل نوبات حادة من الربو.

حُمى القش

يعتبر مصطلح حمى القش مصطلحاً مُضللاً لأن القش ليس له علاقة كبيرة بسبب المشكلة، ونادراً ما يعاني المصابون من أي حُمى. ويعرف المصطلح الطبي لحُمى القش باسم (حساسية الأنف الموسمية) - فهي موسمية لأنها لا تحدث إلا في أشهر معينة من السنة، ويعني باقي المصطلح (التهاب الأنف).

إذا كنت تعاني من حُمى القش الموسمية، فإن ذلك يعني أن لديك حساسية تجاه أي مسبب من مسببات الحساسية التي تتسم بأنها

خفيفة لدرجة أنه يمكن حملها في الهواء (مستأرج هوائي/ مسبب حساسية هوائي)، والتي لا توجد إلا في أوقات معينة من السنة.

ويمكن أن تكون مجموعة كبيرة من المواد المسببة للحساسية سبب في حُمى القش، بما في ذلك حبوب لقاح العشب، وحبوب لقاح الأزهار، ومجموعة كبيرة من حبوب لقاح الأشجار، وكذلك جراثيم العفن. ومن الممكن أن تكون لديك حساسية تجاه أكثر من مسبب للحساسية، لذلك قد تتقلب أعراض الحساسية لديك طوال موسم حبوب اللقاح.

إذا كانت أعراض حمى القش تستمر طوال العام، فإن هذه الحالة تُسمَّى حساسية الأنف المزمنة، ويكون السبب المرجح هو عثة غبار المنزل، أو الريش أو أحد مسببات الحساسية الناتجة عن الحيوانات الأليفة، على سبيل المثال وبر القطط أو الكلاب. وعلى الرغم من أنها لا تعتبر من الحالات التي تهدد الحياة، إلا أن حمى القش تسبب قدراً كبيراً من المعاناة، كما أنها تعتبر من الحالات الشائعة جداً، إذ تصيب ما يصل إلى ربع عدد السكان في أوقات معينة من العام.

وقد يحدث أيضاً اضطراب في النوم ما يؤدي إلى الخمول والتعب والتوتر. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تصبح حالة الربو التي تقترن في كثير من الأحيان بحُمى القش، في أسوأ حالاتها.

وتَنتج هذه الأعراض بسبب بعض تفاعلات الحساسية الموضعية التي تحدث في الحلق والأنف والعينين. وبمجرد أن تحدث الحساسية بسبب أحد مسببات الحساسية التي توجد في الهواء، فإن التعرض للمزيد من مسببات الحساسية يحفز الخلايا المبطنة للأنف والحنجرة والعيون لكي تقوم بإطلاق مادة الهيستامين ومجموعة من المواد الكيميائية الأخرى، ما يتسبب في جعل الأوعية الدموية الصغيرة أكبر حجماً، كما أنها تصبح مرتشحة. وتصبح العيون في حالة من التهيج كما تظهر القطرات التي تسيل منها، ويصبح الأنف مملوءاً بالمخاط الذي غالباً ما يسيل منه، بالإضافة إلى العطس الذي يعتبر مشكلة شائعة. ويجد بعض الناس أن لديهم أيضاً تهيُّجاً في الأذنين، وينجم ذلك عن تحفيز عصب يربط الجزء الخلفي من الحلق بالأذنين.

ولأن الأنف غالباً ما يكون مملوءاً بالمخاط، تتأثر حواس الشم والتذوق. ومن الممكن أن يؤدي التورم الذي يحدث في بطانة الجيوب الأنفية، والمساحات المليئة بالهواء في عظام الوجه، إلى التأثير على التخلص من المخاط، كما يتسبب في حدوث التهاب

الجيوب الأنفية. وعلى رأس جميع هذه الأعراض، غالباً ما يشعر المصابون بالتعاسة، وتعكر المزاج والفتور، كما يجد كثير من الناس أن قدرتهم على العمل والقيادة والاستمتاع بالحياة الاجتماعية متأثرة بشكل كبير. وغالباً ما يجد الأطفال الذين يعانون من حُمى القش صعوبة في الأداء الجيد في امتحانات نهاية العام التي تتم عادة خلال موسم حُمى القش.

ما هي أعراض حُمى القش ؟

أعراض حُمى القش هي:

- سيلان الأنف.
- العطس.
- احتقان الأنف.
- احمرار ودموع وتهيُّج في العيون.
- تهيج في الحلق والأنف.
- ضعف حاسة الشم.
- الصداع.
- التهاب الحلق وبحة في الصوت.
- الشخير.
- الهالات السوداء تحت العينين.

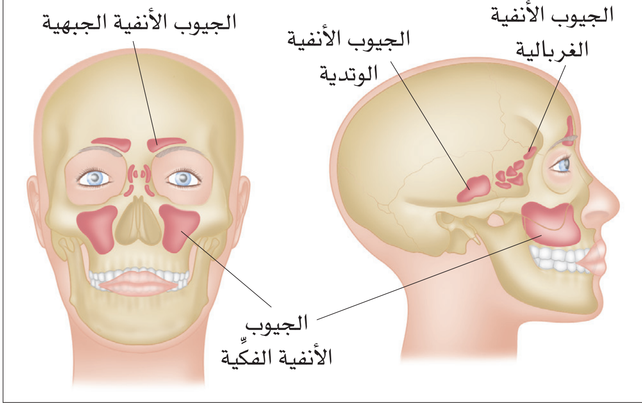
وتعتبر حُمى القش أمراً نادر الحدوث في الأطفال الصغار جداً. ومن أكثر المراحل العمرية التي تظهر فيها حُمى القش هي الأعمار ما بين 6 سنوات و 25 سنة، وتعتبر أقل شيوعاً في الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ذلك. ويعتبر الأفراد الذين عانوا سابقاً من الإكزيما أو الربو أكثر عرضة لخطر الإصابة بحُمى القش.

حساسية الجلد : الإكزيما، والالتهاب الجلدي، والارتيكاريا (الشرى)، والوذمة الوعائية (انتفاخ الوجه)

يعتبر الجلد أكبر عضو في الجسم يتعرض يومياً للاتصال المباشر مع مجموعة كبيرة من المواد المختلفة، بما في ذلك العديد من المواد المسببة للحساسية. وبالتالي فإنه ليس من المستغرب أن يتأثر الجلد في كثير من الأحيان بأمراض الحساسية.

الجيوب الأنفية

الجيوب الأنفية هي مجموعة من التجاويف المليئة بالهواء الموجودة في عظام الجمجمة حول العينين والخدين والأنف. ويمكن أن يتسبب تورم بطانة الجيوب الأنفية في ظهور بعض الأعراض المزعجة.



ما هي أعراض حساسية الجلد ؟

الأعراض الشائعة لحساسية الجلد هي:

- التهيُّج (الحك).
- الاحمرار.
- ظهور البثور (التقرحات).
- الالتهابات الجلدية.
- سماكة الجلد.
- الانتفاخ (التورم).
- البقع الجافة.
- المناطق المفتوحة النازفة نتيجة الخدش.

توجد أربع أمراض جلدية رئيسية ناجمة عن الحساسية: الإكزيما، التهاب الجلد التماسي، والشرى (الارتيكاريا)، والوذمة الوعائية (انتفاخ الوجه).

الإكزيما

يعتبر الاسم الصحيح لمرض الإكزيما هو التهاب الجلد التأتبي. ويُعرف مرض الإكزيما بأنه حالة من الالتهابات الجلدية المزمنة (طويلة الأمد ومتكررة) تحدث في الأفراد التأتبيين (راجع صفحة 22). ويصاب ما يصل إلى 15 % من الأطفال بمرض الإكزيما في مرحلة الطفولة، ويصاب أكثر من 50 % من هؤلاء الأطفال بمرض الربو، ويصاب 75 % منهم بمرض حُمى القش. والسبب في ذلك هو أن مرض الإكزيما عادة ما يحدث في الأطفال الذين يوجد لديهم استعداد وراثي عن والديهم للحساسية (التأتب).

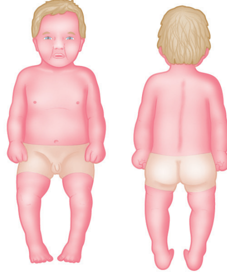
ومن الممكن أن يؤدي عدد من العوامل اليومية إلى زيادة احتمال الإصابة بمرض الإكزيما. ويتسبب التعرض في وقت مبكر من الحياة لأحد مسببات الحساسية مثل البيض، حليب البقر، وبَر الحيوانات الأليفة، وعثة غبار المنزل إلى زيادة خطر الإصابة بالإكزيما. ويتسم ما لا يقل عن 80% من الذين يعانون من الإكزيما بأن لديهم اختبارات حساسية إيجابية لمسبب أو أكثر من المواد المسببة للحساسية.

وعادة ما يبدأ مرض الإكزيما قبل بلوغ الطفل سن خمس سنوات، وعلى الرغم من أنه غالباً ما يتحسن مع مرور الوقت، إلا أن حوالى 25 ٪ من الأطفال المصابين يستمر معهم مرض الإكزيما في مرحلة البلوغ.

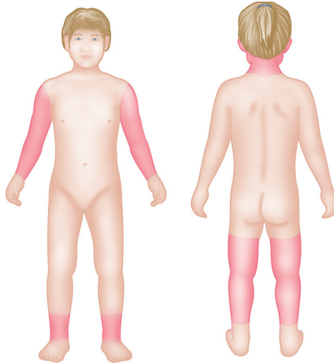
يؤدي مرض الإكزيما إلى ظهور بعض الإصابات الحمراء المتهيجة المرتفعة على الجلد، والتي يمكن أن تبدو على شكل تقرحات. وغالباً ما تكون تلك التقرحات مفتوحة ونازفة نتيجة للخدش. ويصبح الجلد في النهاية سميكاً وتوسفيّاً (قشرياً). وتختلف مساحة التقرحات مع تقدم العمر، ففي الأطفال الرضع، يمكن أن تغطي الإكزيما سطح الجلد كله، على الرغم من أن منطقة الحفّاض غالباً ما تكون سليمة.

وفي الأطفال الكبار والبالغين، عادة ما يصيب مرض الإكزيما الرقبة، والكاحلين، والجوانب الداخلية من الركبتين والمرفقين. ومن الممكن أن يتسبب الخدش المستمر بوجود مجموعة من التغيرات الغير منتظمة في صبغ الجلد، إذ يمكن أن تزيد أو تقل درجة اللون. وبالإضافة إلى ذلك، كثيراً ما تحدث عدوى مزمنة طويلة الأمد للمناطق المتضررة. وتتبع التقرحات الجلدية نهجاً ارتدادياً، إذ تحدث بعض النوبات السيئة، وغالباً ما تعقبها فترات تهدأ فيها الأعراض.

يختلف مكان الإكزيما مع تقدم العمر

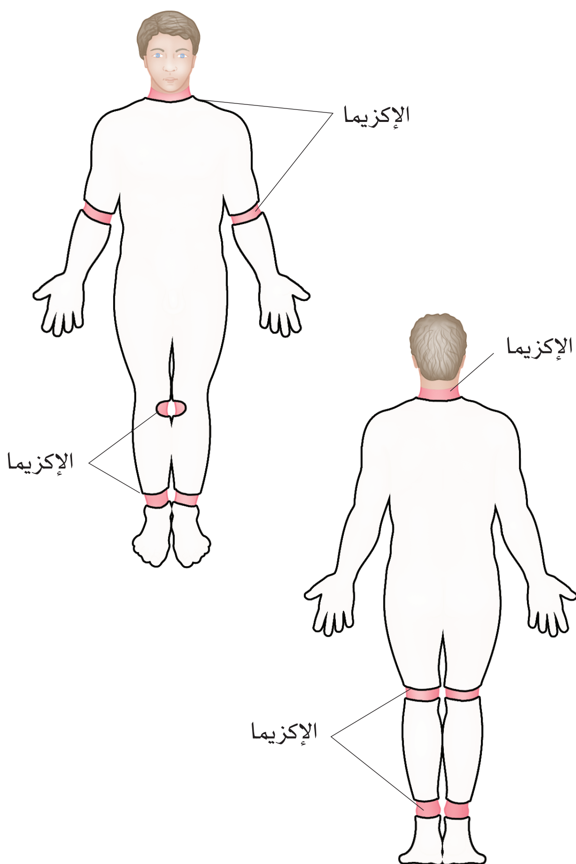


الأطفال الرُّضَّع – الجسم جميعه ما عدا الجزء السفلي (المؤخرة) وأعلى الفخذ



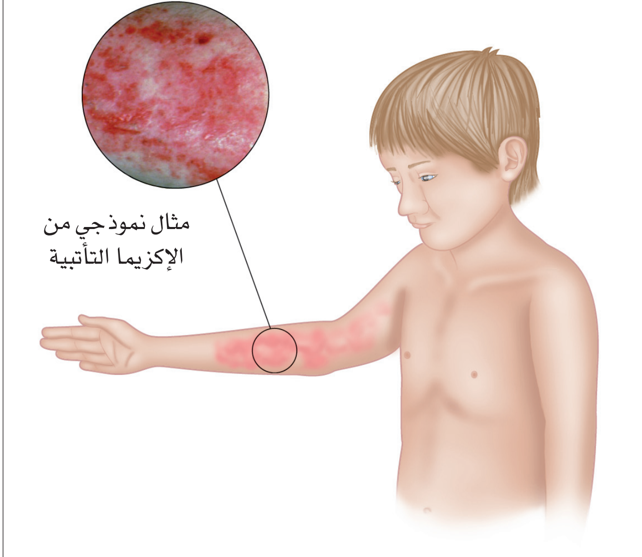
الأطفال – الرقبة والكاحلين والساقين والذراعين

الكبار – الرقبة والكاحلين، والجوانب الداخلية من الركبتين والمرفقين.



الإكزيما التأتبية

يؤدي مرض الإكزيما إلى ظهور بعض الإصابات الحمراء المتهيِّجة المرتفعة على الجلد، والتي يمكن أن تبدو على شكل تقرحات. وغالباً ما تكون تلك التقرحات مفتوحة ونازفة نتيجة الخدش.



مثال نموذجي من الإكزيما التأتبية

بمجرد الإصابة بمرض الإكزيما، من الممكن أن تؤدي بعض المثيرات إلى زيادة الحالة سوءاً، وتشمل تلك المثيرات:

- النظام الغذائي – مثل تناول طعام يحتوي على مسببات للحساسية.
- المواد الكيميائية – على سبيل المثال، في مساحيق الغسيل (خاصة البيولوجية منها التي تتضمن بعض الإنزيمات) وكريمات البشرة ومستحضرات التجميل والصابون والشامبو.
- التوتر والقلق.
- الطقس – خصوصاً الطقس البارد.
- مسببات الحساسية المحمولة جوّاً مثل حبوب اللقاح، ومسببات الحساسية الناتجة عن الحيوانات الأليفة، وعثة الغبار المنزلي.

من الممكن أن يؤدي استعمال المفروشات التي تحتوي على ريش، وامتلاك حيوان فروي أليف، وارتفاع مستويات حبوب اللقاح، إلى جعل مرض الإكزيما أكثر سوءاً. وجدير بالذكر أن الشركات المصنِّعة تقوم في بعض الأحيان بتغيير تكوين منتجاتها، ما يعني أن المنتَج الذي كنت تستخدمه دون مشكلة في الماضي قد يتسبب فجأة في الإضرار ببشرتك. وقد لا تكون تفاعلات الحساسية هي نتيجة شيء وُضع على الجلد - إذ يمكن أن تنتقل إليك كمية من المادة تكفي لإثارة تفاعلات الحساسية بواسطة المعانقة والتقبيل.

حساسية التهاب الجلد التماسي

يحدث التهاب الجلد التماسي عندما يتصل الجلد بالمواد الكيميائية التي يمكن أن تكون بمثابة مثير أو مسبب للحساسية. وتتسم معظم حالات التهاب الجلد التماسي بأنها ليست مرتبطة بالحساسية، وتسببها مجموعة من المواد التي لا تعتبر موادّاً مسببة للحساسية، ولكنها تعمل كمثيرات أو مُهيِّجات - وحتى أقل الأشخاص حساسية بيننا قد يُصاب بالتهاب جلدي غير تحسسي إذا تم وضع كمية كبيرة من المثير على الجلد لفترة طويلة.

وتحدث حوالى 20 % فقط من جميع حالات التهاب الجلد التماسي، من المواد المسببة للحساسية. وتُعرف هذه الحالة باسم حساسية التهاب الجلد التماسي. ويحدث ذلك بمجرد أن تنشأ لدى الفرد حساسية تجاه مادة معينة. وتعتبر حساسية التهاب الجلد التماسي أكثر شيوعاً في الأفراد التأتبيين (الميل الوراثي إلى الحساسية) (راجع صفحة 22) وتوجد في معظم الأحيان في البالغين، وتكون نادرة في الأطفال وكبار السن.

وعادة ما يستغرق التحسس عدة أيام حتى يظهر، بمعنى أنه إذا حدث تماس بين المادة الكيميائية والجلد مرة أخرى، سيظهر رد الفعل التحسسي في غضون 48 ساعة. ومن الممكن أن يؤدي هذا التأخير في الوقت إلى صعوبة التعرف إلى سبب الحساسية.

تعتبر حساسية التهاب الجلد التماسي هي أكثر الأمراض

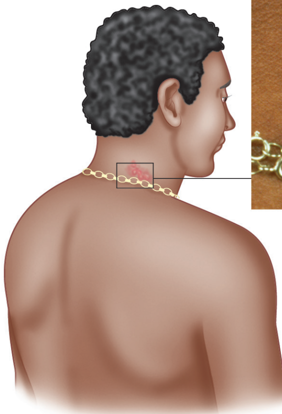
المرتبطة بالعمل شيوعاً. ويعتبر الأشخاص الموجودون في وظائف معينة هم أكثر عُرضة للخطر، ولا سيما مصففي الشعر وعمال النظافة وعمال المصانع. ويكون المرض أكثر شيوعاً في الأفراد ذوي البشرة الفاتحة ولدى النساء، وربما يعود السبب إلى أن لديهم مزيداً من الاتصال بالمواد الكيميائية الموجودة في المنظفات المنزلية واستخدام المستحضرات الجلدية أكثر من الرجال.

ومن الممكن أن تبدو تقرحات الجلد في حساسية التهاب الجلد التماسي مشابهة جداً لتلك التقرحات الموجودة في مرض الإكزيما. ويمكن أن يتبع ظهور التقرحات على سطح الجلد حدوث السماكة والتقشر الجلدي، وغالباً ما يوجد تهيج وحكة شديدة. ومع ذلك، تتأثر فقط أجزاء الجسم التي تتعرض لمسببات الحساسية. وتنطوي أكثر من نصف الحالات على الأيدي.

حساسية النيكل

من الممكن أن تكون حساسية النيكل هي السبب الأكثر شيوعاً لمرض التهاب الجلد التماسي التحسسي.





من الممكن أن يشير شكل المنطقة المصابة إلى السبب – بصمة دائرية للساعة على المعصم، أو شكل مستطيل على الجلد بنفس حجم الشريط اللاصق، أو طفح جلدي على جزء من الوجه يُستخدم فيه أحد مستحضرات التجميل المعينة. ويعتبر ذلك عكس التقرحات التي تظهر في مرض الإكزيما، والتي لا تأخذ أشكالاً محددة.

ومن أشهر المواد التي تسبب التهاب الجلد التماسي هي النيكل، والصابون والمنظفات، والمواد الغذائية والمواد الحافظة، والعطور واللانولين، والفورمالديهايد، وثاني كرومات البوتاسيوم. وقد تكون بعض النباتات مثل الأقحوان والمواد المشتقة من النباتات، مثل اللاتكس أيضاً من المواد التي تسبب التهاب الجلد التماسي.

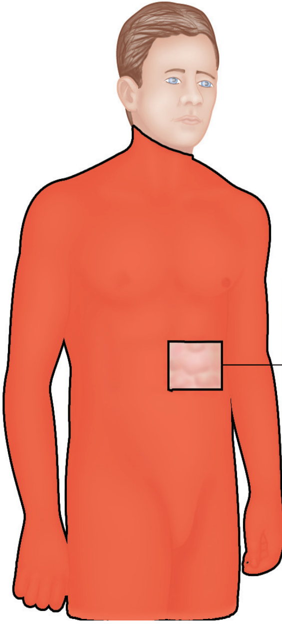
وربما تكون حساسية النيكل هي السبب الأكثر شيوعاً لالتهاب الجلد التماسي التحسسي، إذ يتأثر به ما لا يقل عن 10 % من الناس. ويمكن أن يوجد النيكل في المجوهرات و السّحّاب (السوستة) والأزرار الموجودة في ملابس الجينز.

الشرى والوذمة الوعائية (انتفاخ الوجه)

عندما يحدث رد فعل فوري تحسسي في الجلد، تصبح المنطقة المصابة في حالة تهيج وتحدث مجموعة من الالتهابات المرتفعة، والتي تبدو مثل الشرى (لسع نبات القراص). ومن الممكن أيضاً أن يحدث احمرار وتورم حول المناطق المرتفعة. وتحدث هذه التغييرات بسبب التهاب حساسية حاد (مفاجئ)، وهو ما يسمى الشرى أو الأرتيكاريا. ويصيب الشرى الحاد ما يصل إلى 10 % من الناس في وقت معين من حياتهم . وعادة ما يكون قصير الأجل، ويتحسن من دون أي علاج، على الرغم من أنه في بعض الحالات النادرة يمكن أن يستمر لعدة أسابيع.

عندما يحدث النوع نفسه من تفاعلات الحساسية في الطبقات العميقة من الجلد، تُسمى تلك الاستجابة باسم الوذمة الوعائية (انتفاخ الوجه). وفي هذه الحالة يكون التهيج قليلاً أو غير موجود، ولكن التورم قد يكون مؤلماً للغاية. وعلى الرغم من أن الشرى يمكن أن يحدث في أي مكان تقريباً على الجلد، إلا أن الوذمة الوعائية عادة ما تحدث على الوجه واللسان، ما يعني أنها قد تسبب مشاكل خطيرة في التنفس.

الارتيكاريا (الشرى)

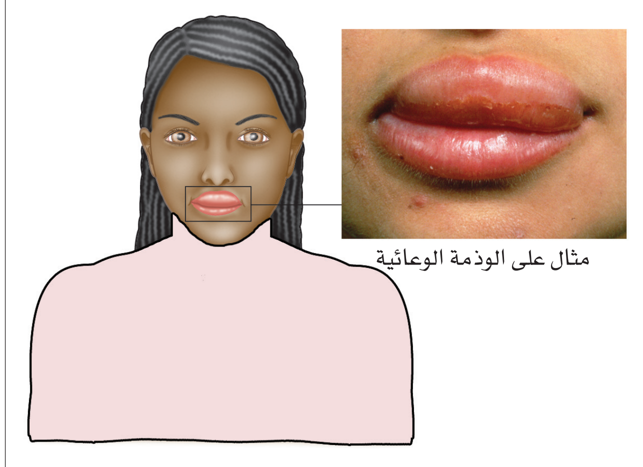




مثال على الارتيكاريا (الشرى)

يمكن أن تكُون مجموعة كبيرة من العوامل المختلفة سبباً في مرض الشرى (الارتيكاريا) والوذمة الوعائية (انتفاخ الوجه)، وتشمل تلك العوامل :

- الاتصال المباشر مع مسببات الحساسية (بما في ذلك المواد الغذائية ومكسبات اللون والمواد الحافظة والمواد الكيميائية والمخدرات) عن طريق ملامسة الجلد أو الاستنشاق أو الحقن أو الابتلاع.
- العدوى (الأمراض المُعدية).
- المثيرات/المنبهات المادية - مثل البرد، والضغط، والاهتزاز/الذبذبة، وضوء الشمس.
- التمرينات الرياضية (نادراً).



مثال على الوذمة الوعائية

الحساسية الغذائية

على الرغم من انتشار الاستجابات الكريهة والسلبية نحو بعض الأغذية، إلا أنه لا يمكن اعتبار جميع تلك الاستجابات ناتجة عن الحساسية. ويعتقد أن ما يصل إلى 20 % من الناس لديهم حساسية من واحدة أو أكثر من المواد الغذائية، ولكن في اختبارات التشخيص الرسمي، لن يكون لدى جميع هؤلاء الأشخاص حساسية الطعام الحقيقية. ولا يتصور الباقون أن أعراضهم، والتي تعتبر حقيقية، قد يكون سببها هو الغذاء موضوع البحث، ولكن من خلال آلية مختلفة، على سبيل المثال النفور من الطعام وعدم تحمل الطعام أو حساسية الغذاء.

النفور من الطعام، وعدم تحمل الطعام، والحساسية الغذائية

النفور من الطعام

يمر الأشخاص الذين لديهم نفور من المواد الغذائية تجربة سابقة كريهة مع غذاء معين، ويعتقدون أنهم كلما تناولوا الطعام

نفسه مرة أخرى، سيكون لديهم رد الفعل الكريه نفسه. والأمر ليس كذلك، ولكن لأنهم يعتقدون أن ذلك سيحدث، فهم يشعرون بتوعك حتى عند مجرد رؤية المواد الغذائية موضوع النقاش أو التفكير فيها.

عدم تحمل الطعام

في حالة عدم تحمل الطعام، تحدث الأعراض الكريهة بعد تناول الطعام، لأن الجسم لا يمكنه التعامل مع تلك المواد الغذائية على نحو كاف. لدى بعض الأشخاص على سبيل المثال، أعراض مزعجة مثل الانتفاخ، والإسهال وآلام المغص في البطن عند شرب الحليب أو تناول المنتجات المصنوعة من الحليب. والسبب في ذلك هو أن الجسم لا ينتج كميات كافية من إنزيم الأمعاء الذي يساعد على هضم سكر الحليب، اللاكتوز. ويمكن في كثير من الأحيان تحمل كميات صغيرة من الحليب، ولكن الكميات الكبيرة تؤدي إلى هذه الأعراض. ولا يحدث ذلك بسبب الحساسية، لأنه في حالة الحساسية يمكن أن تؤدي حتى كميات صغيرة إلى أعراض حادة جداً، ولكن تلك الأعراض تحدث نتيجة عدم تحمل اللاكتوز. ويمكن تجنب الأعراض بإلغاء الحليب ومنتجات الحليب من النظام الغذائي.

حساسية الطعام

تحدث حساسية الطعام عندما تكون لديك حساسية مفرطة تجاه خصائص معينة من المواد الغذائية. ويمكن توقع الاستجابة من نوع التركيب الكيميائي للغذاء. على سبيل المثال، يتسم بعض الناس بأنهم حساسون جداً من الكافيين الموجود في القهوة والشاي - حيث يشعرون بالقلق ويلاحظون هزة ورعشة في أيديهم بعد تناول، ولو كميات صغيرة من القهوة والشاي.

من المهم أن نميز بين عدم التحمل والحساسية والنفور، بحيث تتلقى الوسيلة الأكثر فعالية في علاج حالتك، ولفهم الكيفية التي قد تؤثر فيك في المستقبل. وعلى سبيل المثال، على الرغم من

أن الأطفال الصغار في كثير من الأحيان يتخلصون من حساسية الحليب، إلا أن الطفل إذا كان يعاني من عدم تحمل اللاكتوز، فربما تستمر حالته طوال حياته.

ما هي الأطعمة التي تسبب تفاعلات الحساسية؟

في الأطفال الصغار، تعتبر الحساسية الغذائية الأكثر شيوعاً هي حساسية حليب البقر والبيض. وفي مرحلة الطفولة المتأخرة، تعتبر الأسماك، والمحار، والفول السوداني وجوز الهند هي مسببات الحساسية الأكثر شيوعاً. وقد تتحسن بعض أنواع الحساسية مع مرور الوقت، خصوصاً حساسية حليب البقر، والبيض، وفول الصويا والقمح، بينما يستمر البعض الآخر مثل حساسية الفول السوداني والبندق وفاكهة الكيوي، والمحار، والأسماك. وتحدث حساسية حليب البقر بنسبة تتراوح ما بين (2 و5%) من الأطفال الرُّضَّع ويتخلص ما يصل إلى (80 إلى 90 %) من هؤلاء الرُّضَّع من الحساسية قبل بلوغهم سن الثالثة.

ودائماً ما يعاني الأطفال الذين لديهم حساسية من حليب البقر، أعراض من حساسية من حليب الأغنام والماعز، ولذا لا ينبغي أن يتم استخدام حليب الأغنام والماعز كبديل. بل ينبغي استخدام حليب فول الصويا بدلاً من ذلك، إذا يتم تحمله بدرجة جيدة من قِبل معظم الأطفال الرُّضَّع.

ما هي أعراض الحساسية الغذائية ؟

يمكن أن تؤدي الحساسية الغذائية إلى عدد من الأعراض، بما في ذلك:

- الأمراض الجلدية مثل الإكزيما أو الشرى الحاد (الطفح الحاك).
- شكاوى الجهاز التنفسي مثل العطس أو ضيق في التنفس.
- مشاكل الجهاز الهضمي مثل القيء، والتشنجات في منطقة البطن أو الإمساك.
- حدوث الحساسية المفرطة (انهيار شديد يهدد الحياة).

قد تكون هذه الأعراض خفيفة، أو متوسطة أو شديدة، وتحدث خلال دقائق من التعرض للغذاء الذي يسبب الحساسية.

الأعراض الخفيفة

- الطفح الجلدي الحاك - مشابه للطفح الجلدي في الارتيكاريا (الشرى).
- القيء وبعض التقلصات فى المعدة.

الأعراض المتوسطة

- تورم في الشفتين واللسان والوجه (الوذمة الوعائية).

الأعراض الحادة

- تورم في الحلق والحنجرة.
- الصفير وضيق في التنفس.
- صعوبات في التنفس.
- انهيار شديد يهدد الحياة مع صدمة (الحساسية المفرطة).

ويمكن أن تأتي بعض الأعراض الأخرى بعد تأخير لبضع ساعات، بما في ذلك:

- الغثيان.
- آلام في البطن.
- القيء والإسهال.
- تفاقم الإكزيما.

حساسية الفول السوداني

يرتفع عدد الأشخاص المتضررين من حساسية الفول السوداني. وكانت حساسية الفول السوداني نادرة منذ 10 سنوات، ولكنها تضاعفت ثلاث مرات على مدى السنوات الأربع الماضية، حيث تصيب الآن واحداً من كل سبعين طفل، ما يعني، أكثر من 160000 طفل في المملكة المتحدة وحدها. وقد حظيت هذه المشكلة بقدر كبير من الاهتمام في وسائل الإعلام في السنوات الأخيرة، وقد نتج هذا الاهتمام، على الأقل جزئيّاً، عن العدد المتزايد في الوفيات في صفوف الشباب بسبب حساسية الفول السوداني.

وإذا كنت تعاني من مرض الربو، وخاصة إذا لم تتم السيطرة عليه بشكل جيد، فأنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بتفاعلات حساسية شديدة للغذاء.

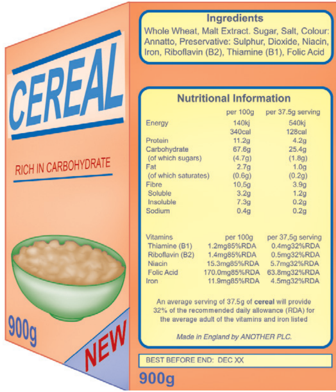
الحساسية الغذائية

- تنتشر الاستجابات الكريهة للأغذية و تعتبر الحساسية سبباً واحداً فقط من أسباب عديدة.
- يمكن أن تتراوح أعراض الحساسية الغذائية بين الطفح الجلدي الحاك إلى الحساسية المفرطة التي تهدد الحياة.
- تعتبر أكثر الأطعمة التي تسبب الحساسية شيوعاً في المملكة المتحدة هي - حليب البقر والدجاج والبيض، والفول السوداني والأسماك والمحار.
- تعتبر أفضل طريقة للتعامل مع الحساسية الغذائية تجنب مسببات الحساسية.

ولا يعتبر الفول السوداني (أراكيس هيبوجيا) جوزاً حقيقياً، ولكنه نوع من البقوليات (البذور التي تنمو في قرون)، وينتمي إلى عائلات العدس والبازلاء. وتوجد بعض الأسماء الأخرى للفول السوداني، وتشمل الفول الأرضي وفول القرود. ويعتبر الفول السوداني مصدراً رخيصاً للبروتين، ويستخدم على نطاق واسع في العالم كغذاء، بل إنه يعتبر واحداً من أكبر مصادر زيت الطعام.

ويستخدم زيت الفول السوداني في الطبخ، وكذلك في مجموعة واسعة من مستحضرات التجميل مثل الصابون والشامبو، والمنتجات الطبية للعناية بالبشرة. وفي الماضي، كان يستخدم زيت الفول السوداني في العديد من الوصفات الطبية لحليب الأطفال الرضع، ولكن بسبب الارتفاع السريع في الحساسية من الفول السوداني، فقد توقف الآن استخدامه في حليب الأطفال.

وتتميز المواد المسببة للحساسية المسؤولة عن حساسية الفول السوداني بأنها لا تتأثر بالحرارة، ولا يتم تدميرها عن طريق الطهي. وعلى الرغم من أن زيت الفول السوداني المقطر ذو النوعية الجيدة (الفول الأرضي) لا يحتوي على أي بروتين، وبالتالي فهو لا يشكل أي خطر بالنسبة إلى المرضى الذين يعانون من حساسية



تساعد الملصقات التعريفية الغذائية الموجودة على غلاف المواد الغذائية في تجنب المواد التي تسبب أعراض الحساسية.

الفول السوداني، إلا أن الزيوت التي تم عصرها على البارد يمكن أن تحتوي على كميات كبيرة من البروتين، ويمكن أن تسبب تفاعلات الحساسية. ولأنه من الممكن أن يتم استخدام الفول السوداني في تصنيع مجموعة كبيرة من الأغذية التي يتناولها الأطفال، يمكن أن تحدث الحساسية في وقت مبكر من الحياة. وعادة ما تستمر الحساسية الناتجة مدى الحياة.

ويمكن أن يتم تصنيف الحساسية من الفول السوداني إلى خفيفة، ومتوسطة وشديدة. وإذا كان الطفح الحاك في الجلد (الارتيكاريا أو الشرى) هو العرَض الوحيد، تعتبر تلك استجابة خفيفة. وقد تشمل الاستجابات المتوسطة تورماً في الوجه، وضيقاً في الحلق وصعوبات في التنفس بالإضافة إلى الصفير عند التنفس.

وتشمل الاستجابات الحادة (وتسمى تفاعلات الحساسية المفرطة) الصفير عند التنفس، وألماً في البطن، وانهياراً للدورة الدموية، مع زرقة في الشفتين واللسان. وتعتبر حساسية الفول السوداني هي السبب الأكثر شيوعاً في تفاعلات الحساسية الشديدة (الحساسية المفرطة) في الولايات المتحدة الأمريكية، وربما الآن أيضاً في المملكة المتحدة.

يمكن أن تحدث لدى 90% من الأشخاص الذين يعانون من حساسية الفول السوداني، حساسية جراء تناول كمية صغيرة جداً

من الفول السوداني (أقل من حبة واحدة من الفول)، وفي 50% من المصابين، تبدأ الأعراض على الفور بمجرد تناول الفول السوداني، وفي 76% تبدأ الأعراض في غضون خمس دقائق. وبشكل عام، يعاني الأطفال من أعراض حساسية أخف من الأعراض التي يعاني منها البالغون. ويعاني معظم الأفراد الذين يعانون من حساسية الفول السوداني من تفاعلات حساسية خفيفة أو متوسطة، وتحدث تفاعلات الحساسية الحادة في 7% فقط. وتعتبر تفاعلات الحساسية الحادة أكثر شيوعاً في الأشخاص الذين يعانون أيضاً من مرض الربو.

تعتبر أفضل وسيلة لتشخيص حساسية الفول السوداني هي التاريخ الطبي السابق، إضافة إلى اختبار وخز الجلد (انظر تشخيص الحساسية، صفحة 67).

يتوقف حجم الاستجابة في اختبار وخز الجلد للفول السوداني على شدة الاستجابة للاختبار. ويعتبر اختبار وخز الجلد أكثر دقة من قياس مستويات بعض الأجسام المضادة المعينة في الدم (اختبار دم معين للجلوبيولين المناعي)، ولا تعكس مستويات الأجسام المضادة شدة تفاعلات الحساسية.

وبمجرد أن يتم تشخيص الحساسية حيال الفول السوداني، فإنه من المهم استبعاد جميع أشكال الفول السوداني من نظامك الغذائي. ومع ذلك، يعتبر قول ذلك أسهل من القيام به! حيث يتعرض لحساسية الفول السوداني ما لا يقل عن 50% من الناس المعروف أن أنهم يعانون حساسية الفول السوداني، مرة واحدة على الأقل كل عام. ونتيجة ذلك، إذا كان لديك حساسية الفول السوداني يجب أن تحمل معك **في جميع الأوقات** العلاج الصحيح لمكافحة تفاعلات الحساسية (انظر استخدام القلم الإسعافي EpiPen صفحة 64).

وإذا كان طفلك يعاني من حساسية شديدة، يجب على المدرسة أن تهتم بالأمر. وتوجد وثيقة جيدة للغاية عن الحساسية المفرطة في المدارس على موقع teachernet.gov.uk .

حساسية السمسم

تعتبر بذور السمسم مصدراً قوياً للغاية من مصادر الحساسية. ويستخدم السمسم على نطاق واسع في صناعة المواد الغذائية، سواء في شكلها غير المجهز من أجل تزيين رغيف الخبز أو في المنتجات المخبوزة الأخرى، وكذلك في مجموعة كبيرة من الأطعمة المُصنّعة. كما يوجد السمسم في المنظفات، ومستحضرات التجميل، والمنتجات الموجودة في الصيدليات، والتي يكون السمسم مدرجاً فيها تحت اسم (السمسم الهندي).

إذا كنت تعاني من حساسية السمسم، فقد يكون تناول الطعام في الخارج مشكلة كبيرة - ولا بد من تجنب كل من البذور والزيت الناتج من السمسم؛ لأن زيت السمسم يكون غير مكرر، وربما يحتوي على كميات كبيرة من بروتين السمسم. لقد تم الإبلاغ عن حساسية السمسم لأول مرة في عام 1950وقد تم تشخيص حالات قليلة جداً في البداية، ثم حدث ارتفاع كبير في أعداد المصابين بحساسية السمسم في العقد الماضي. وذكرت إحدى الدراسات الحديثة عن الأطفال الأستراليين، أن حساسية السمسم كانت أكثر شيوعاً من حساسية البندق، على الرغم من كونها أقل شيوعاً بكثير من حساسية الفول السوداني. وفي المملكة المتحدة، يُعتقد أن حساسية السمسم تصيب فرداً واحداً تقريباً من بين كل 2000 فرد. وإذا كانت لديك حساسية من بذور السمسم، فإن الدعامة الأساسية للتعامل معها هي تجنب جميع الأطعمة والمستحضرات التي تحتوي على السمسم.

الحساسية في العمل

نظراً إلى وجود ترابط بين بعض المشاكل الصحية وبعض الوظائف المعينة، فقد حاولت الحكومات من خلال مجموعة من القوانين الحكومية جعل ظروف العمل التي يعمل فيها الموظفين ظروفاً آمنة. على الرغم من ذلك لا يزال يوجد عدد كبير من المشاكل الصحية التي يرتبط بعضها بالحساسية بطبيعتها، والتي تنتج عن طريق الاتصال بمواد معينة في مكان العمل. وتحدث الحساسية التي تنشأ عن مثل

هذه المواد (الحساسية المهنية) في كل من الأفراد التأتبيين (الأفراد الذين لديهم ميل وراثيّ للحساسية) والأفراد غير التأتبيين، وتكون أكثر انتشاراً بنسبة قليلة في الأفراد الذين يعانون من مرض الربو، أوالإكزيما أو حُمى القش. ولا تؤدي الكثير من تلك المواد المسببة إلى الحساسية، ولكنها بدلاً من ذلك تعمل بمثابة مثيرات. وينبغي تجنب تلك المثيرات من خلال ضمان التهوية الجيدة في أماكن العمل، وتوفير الملابس الواقية وارتدائها، أو عن طريق استبدال تلك المثيرات ببعض البدائل غير المثيرة. ومع ذلك، يوجد أكثر من 200 مادة يمكن أن تسبب نشأة الحساسية، ما يؤدي إلى الربو المهني. كما يسبب الكثير من تلك المواد حساسية الجلد. ويتم فقدان حوالى 900.000 يوم عمل سنوياً في المملكة المتحدة بسبب التهاب الجلد المهني. ويصيب الربو المهني 2% من جميع البالغين المصابين بالربو، مع ما يزيد على 1000حالة جديدة سنوياً.

أصبحت الحساسية في أماكن العمل أكثر شيوعاً. حتى عام 1979. وقد تم الإبلاغ عن حالتين فقط من حساسية اللاتكس. وأما الآن فيعاني ما يقرب من 8% من العاملين في مجال الرعاية الصحية من حساسية اللاتكس. واضطر العديد من هؤلاء العاملين إلى تغيير وظائفهم. ويوجد في معظم المستشفيات الكبيرة الآن غرفة عمليات خالية من مادة اللاتكس لعلاج المرضى الذين يعانون من حساسية اللاتكس، والذين قد يتعرضون لتفاعلات حساسية خطيرة تجاه القطع العديدة من المعدات الطبية التي تحتوي على مادة اللاتكس الموجودة في أجنحة غرف العمليات العادية.

ويوجد على أصحاب العمل واجب قانوني لحماية الموظفين من المخاطر الموجودة في مكان العمل، والتي تشمل الاتصال بمسببات الحساسية. ويوجد للهيئة التنفيذية للصحة والسلامة مواقع مفيدة جداً على شبكة الانترنت، وإذا كنت من المصابين بأي أعراض ذات صلة بالعمل، فإنه يجب عليك التصرف على الفور. كما أن ثمة فرصة معقولة لاختفاء الأعراض، بشرط أن يتم تشخيص الحساسية المهنية

في وقت مبكر، ثم تجنب المواد التي تسبب المشكلة بمجرد أن يتم التشخيص. ومع ذلك، إذا ما سُمح للحساسية أن تأخذ وقتاً طويلاً، فإن تجنب السبب قد يؤدي إلى تحسن الأعراض فقط، ولكنها قد لا تختفي تماماً.

وإذا كنت تظن أنك من المصابين بالحساسية المهنية، فمن المهم أن تتصل بطبيب العمل، أو استشاري العمالة الطبية أو الطبيب العام الخاص بك، إذ من الممكن أن تتم إحالتك للقيام بمزيد من الفحوص والمشورة من أحد الأخصائيين.

كيف تتجنب تفاعلات الحساسية في مكان العمل؟

- – تجنَّب الاحتكاك بالمواد التي تحمل تحذير خطر من الشركة المصنِّعة.
- – تجنب الأضرار التي يمكن أن تلحق بجلدك من خلال العمل الخشن أو أعمال الكشط بيديك.
- – اغسل يديك دائماً بشكل صحيح بعد التعامل مع أي مثير محتمل، ولكن تجنب جعل يديك رطبة بشكل مفرط؛ وذلك لأن الجلد الرطب يشكل حاجزاً أقل فاعلية.
- – قم بحماية يديك من المذيبات، والغراء، والزيوت والشحوم والمواد الكيميائية المسببة للتآكل باستخدام الكريمات الواقية، والكريمات التي تستخدم بعد الغسيل والقفازات.
- – لا تستخدم المذيبات لإزالة المواد من يديك لأنها يمكن أن تسبب التهاب الجلد.
- – استخدم جميع الأجهزة الواقية التي يوفرها صاحب العمل.
- – تجنب استنشاق الغبار والأبخرة.
- – قُم بالإبلاغ عن أي مشاكل إلى مديرك المباشر.
- – شجّع زملائك أن يقدموا المشاكل ذات الصلة بالعمل إلى مديرهم المباشر.

تعتبر المواد الأكثر شيوعاً من مسببات الحساسية التي يتم التعرض لها في مكان العمل هي اللاتكس، والفورمالديهايد، والصابون والمنظفات الصناعية والمواد الغذائية، ثاني كرومات البوتاسيوم (الذي يوجد في العديد من المواد المستخدمة في صناعة البناء ودباغة الجلود) والأصباغ والمواد الكيميائية المستخدمة في تصفيف الشعر.

حساسية العقاقير

يوجد عدد من الطرق المختلفة التي يمكن أن تسبب بها الأدوية بعض الاستجابات السلبية، ولا تعتبر كل تلك الاستجابات ذات صلة بالحساسية. ومن المهم أن يتم التشخيص بدقة لمعرفة ما إذا كانت الحساسية هي المسؤولة عن الأعراض التي تعاني منها المرء، وذلك أن التعامل الطبي والتوقعات على المدى الطويل للتفاعلات التي ترتبط بالحساسية والتفاعلات التي لا ترتبط بالحساسية، تختلف اختلافاً كبيراً.

لا تعتبر جميع العقاقير/الأدوية سبباً في حدوث الحساسية. وتشمل العقاقير التي غالباً ما تؤدي إلى الحساسية، البنسلين والمضادات الحيوية الأخرى، والمهدئات، وأدوية التخدير الموضعي، والعلاجات التي تنطوي على حَقن جزيئات كبيرة (مثل الأنسولين، وبعض اللقاحات والأمصال التي تم تصنيعها من أجل معالجة ضحايا لدغات المخلوقات السامة).

أصبحت حساسية العقاقير أكثر شيوعاً، وتمثل الآن 5% من جميع الحالات التي تدخل المستشفيات. ويمكن أن تتخذ حساسية العقاقير أشكالاً عديدة، بما في ذلك التهاب الجلد التماسي، والشرى/الارتيكاريا، (من العقاقير التي يتم استخدامها بشكل موضعي) والحساسية المفرطة، والالتهاب الحاد العام في الجلد وبطانة الفم والعينين (متلازمة ستيفنز جونسون).

يوجد عدد من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بحساسية العقاقير، وتشمل تلك العوامل:

- العدوى/الإصابات الحالية.
- التاريخ العائلي من الحساسية للعقاقير.

- التاريخ الشخصي لحساسية العقاقير السابقة.
- الأمراض التي تصيب جهاز المناعة، خاصة فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).
- إذا تم تناول عدد من الأدوية المختلفة في شكل مجموعة أو تركيبة.
- الجرعات المتعددة أو الاستخدام المستمر للدواء.

وعلى الرغم من أن التأتب لا يزيد من احتمال إصابتك بحساسية العقاقير/الأدوية، إلا أنه يزيد من خطر وجود تفاعلات واستجابات حادة.

النقاط الأساسية

- يعتبر مرض الربو هو أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً في مرحلة الطفولة، إذ يصيب طفلاً واحداً من كل سبعة أطفال.
- قد تكون مجموعة كبيرة من المواد المسببة للحساسية مسؤولة عن التسبب في حُمى القش.
- ما لا يقل عن 80% من الذين يعانون من الإكزيما لديهم اختبارات حساسية إيجابية لواحد أو أكثر من المواد المسببة للحساسية.
- يحدث التهاب الجلد التماسي عندما يتعرض الجلد لمادة مهيِّجة أو مسبب للحساسية.
- تعتبر الارتيكاريا/الشرى والوذمة الوعائية، نوعين من تفاعلات الحساسية المباشرة التي تؤثر في حساسية الجلد.
- يُعتقد أن ما يصل إلى 20% من الناس لديهم حساسية من واحد أو أكثر من المواد الغذائية، ولكن واحداً فقط من بين كل عشرة من هؤلاء لديه حساسية الطعام الحقيقية.
- بمجرد أن يتم تشخيص الحساسية ضد الفول السوداني، فمن المهم استبعاد جميع أشكال الفول السوداني من النظام الغذائي.
- ثمة واجب قانوني على أصحاب العمل لحماية الموظفين من المخاطر التي توجد في أماكن العمل، وتشمل تلك المخاطر الاحتكاك مع مسببات الحساسية.

الحساسية المفرطة

ما هي الحساسية المفرطة؟

تعتبر الحساسية المفرطة هي النوع الأكثر حِدة من أنواع الحساسية. وتعتبر تفاعلات فرط الحساسية قاتلة لأنها تحدث خلال دقائق من التعرض لمسببات الحساسية، وتؤثر في أنظمة عديدة ومختلفة في الجسم، من دون تحقيق تقدم في العلاج وبسرعة مخيفة.

يعاني شخص واحد من كل 3500 شخص في المملكة المتحدة سنوياً من تفاعلات الحساسية المفرطة، ويموت بسببها حوالى 30 شخصاً كل عام، خصوصاً من الشباب البالغين. وزادت حالات الحساسية المفرطة التي تؤدي إلى دخول المستشفى إلى سبعة أضعاف على مدى السنوات العشر الماضية.

في الحساسية المفرطة، تنتشر الحساسية على نطاق واسع داخل الجسم، بما في ذلك الجلد، والجهاز التنفسي (الفم والأنف والقصبة الهوائية الرئتان)، والجهاز الهضمي (الفم والحلق والمعدة والأمعاء) وجهاز القلب والأوعية الدموية (القلب والأوعية الدموية). ويتعرض الأشخاص الذين يعانون من مرض الربو أو غيره من أمراض الحساسية لخطر متزايد من حدوث تفاعلات الحساسية المفرطة، ولاسيما إذا كان من الصعب التحكم في مرض الربو.

تنجم تفاعلات الحساسية المفرطة عن التعرض لمسببات الحساسية التي يكون الشخص بالفعل لديه حساسية منها. وبدلاً من حدوث تفاعلات موضعية مثل تلك التفاعلات التي تم وصفها في الفصل السابق، يؤدي التعرض هنا إلى حدوث تفاعلات في الجسم بأكمله.

وتحدث استثارة للخلايا القاعدية والخلايا البدينة بواسطة الجلوبيولين المناعي على نطاق واسع، ما ينتج عنه إطلاق كمية كبيرة جداً من وسطاء الالتهابات مثل الهيستامين و اللوكوترين، والتي تتسبب في زيادة الارتشاح في الأوعية الدموية الصغيرة في جميع أنحاء الجسم. وتتسرب السوائل بسرعة من هذه الأوعية

الدموية الصغيرة إلى الأنسجة، ويتسبب ذلك في حدوث تورم في العديد من أجزاء الجسم، ما يمكن أن يعيق وظائف الجسم الطبيعية، كما يمكن أن يؤدي إلى فقدان حجم الدم، مما يتسبب في انخفاض ضغط الدم.

وتتسبب تلك التغيرات في حدوث الأعراض التالية:

- التهيج والحكة العامة، بما في ذلك حكة في الجلد والعينين والأنف والحنجرة.
- توهج (احمرار) في الجلد.
- الارتيكاريا/الشرى والوذمة الوعائية، (انظر الصفحات 43-45).
- بَحَّة في الصوت وصعوبة في البلع، وذلك بسبب حدوث التهاب في الحلق.
- ضيق في الصدر وصفير عند التنفس، ناجم عن التهاب وضيق في الشعب الهوائية.
- انخفاض في ضغط الدم، ما يتسبب في حدوث نبض ضعيف سريع وشعور بالدوار والإغماء.
- صعوبة في التنفس وزرقة في الشفتين.
- غثيان وقىء وآلام في البطن.
- في الحالات الشديدة، انهيار الجهاز التنفسي والدورة الدموية، والموت.

مُحفزات الحساسية المفرطة

تعتبر المحفزات الأكثر شيوعاً لتفاعلات الحساسية المفرطة هي:

- الأطعمة، وخصوصاً المحار، والفول السوداني والمكسرات والبيض والسمك.
- لسعات النحل والدبابير.
- الأدوية، خصوصاً المضادات الحيوية واللقاحات، ولا سيما مرض التيتانوس (الكزاز).
- اللاتكس (المطاط) الطبيعي.

وفي حالات قليلة، لا يتم اكتشاف السبب وراء تفاعلات الحساسية المفرطة.

التشخيص

بمجرد أن يتعافى الفرد من تفاعلات حساسية حادة، فإن من المهم التعرف إلى المحفز الذي تسبب بها، ذلك أن إحدى الاستراتيجيات الرئيسية في التعامل مع الحساسية هي تجنب ذلك المحفز في المستقبل. ويكون المحفز في كثير من الحالات واضحاً إلى حد ما، لكن في حالات أخرى يكون السبب عبارة عن لُغز. ويساعد التحقق الدقيق من قِبل خبير الحساسية في كثير من الأحيان في الكشف عن السبب. ويعتبر اختبار وخز الجلد هو الاختبار التشخيصي المختار- وفي معظم الحالات يعتبر اختبار التحدي/التعرض المباشر أمر خطير جداً إذا كان سبباً في تحفيز تفاعلات حساسية شديدة أخرى (انظر «تشخيص الحساسية»، الصفحات 67 - 83).

إدارة مرض الحساسية المفرطة

العيادات التخصصية

ينبغي أن يُحَول كل من يعاني من الحساسية المفرطة، أو أي تفاعل تحسسي شديد من قِبل المستشفى الذي يتم التعامل معها، أو من خلال الطبيب أو الطبيب العام، إلى اختصاصي حساسية، وهو عبارة عن خبير استشاري تابع لإحدى المستشفيات تم تدريبه على تشخيص الحساسية ومعالجتها وتوجد قائمة من المتخصصين في الحساسية مقدمة من الجمعية البريطانية لأمراض الحساسية والمناعة الإكلينيكية فإذا كان طفلك يعاني من حساسية شديدة، فقد تجد أنه من المفيد أن تنظر إلى الوثيقة التي تتحدث عن إدارة الحساسية المفرطة في المدارس على موقع teachernet.gov.uk.

تجنب محفزات الحساسية

إذا كان محفز الحساسية المفرطة معروفاً، فإنه ينبغي تجنب ذلك المحفز بشكل صارم. وإذا كان المحفز نوع من أنواع الغذاء، فقد تكون استشارة اختصاصي تغذية مفيدة جداً في مساعدتك على تجنب ذلك الغذاء في المستقبل. كما يمكنك أن تقوم باستشارة طبيبك أو اختصاصي الحساسية. ويمكن أن تؤدي، ولو أجزاء ضئيلة جداً من المادة الغذائية سبب المشكلة، إلى حدوث تفاعلات

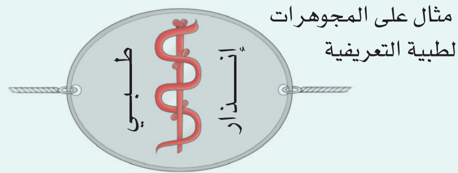
الحساسية، وفي الحالات الشديدة، قد تكون ملامسة الجلد مع محفز الحساسية (على سبيل المثال، مجرد تبادل القُبلات مع شخص أكل حديثاً المادة الغذائية التي تحتوي على المواد المسببة للحساسية) أو استنشاق هواء يحتوي على جزيئات صغيرة جداً من ذلك المحفز، أسباباً كافية لحدوث تفاعلات الحساسية. (انظر الصفحات 45 - 52 لتجنب المواد المسببة للحساسية الغذائية).

ما ينبغي عليك فعله إذا لسعتك نحلة أو دبور - التعامل مع تفاعلات الحساسية بدرجاتها من المعتدلة إلى المتوسطة

- حافظ على الهدوء، وحاول قدر الإمكان ألا تمشي أو تجري، لأن هذا سيؤدي إلى انتشار الحساسية بسرعة في جميع أنحاء الجسم، ومن الممكن أن يزيد من خطورة تعرضك لتفاعلات حساسية حادة.
- إذا ظلت اللسعة منغرسة في جلدك، يمكنك إزالتها بملقط الشعر، وتأكد من عدم الضغط على كيس السم، وهو الحقيبة السوداء التي توجد في الجزء الخلفي من اللسعة.
- قم بتبريد المنطقة المصابة، وإذا أمكن ضع كيساً من الثلج أو حزمة من الخضراوات المجمدة، مغطاة بمنشفة يد أو منشفة شاي حتى لا تحترق بشرتك.
- أما للتعامل مع الألم، تناول مسكناً للألم مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين (إيبوبروفين هو مضاد للالتهابات وكذلك مسكن للألم ولذلك يعتبر الأفضل، ولكن يمكنك أن تتناول أي مسكن للألم في متناول اليد). وإذا كانت لديك أي إصابات أخرى أكثر من التورم الموضعي الخفيف، ينبغي أن تأخذ مضادات الهيستامين (متوفر من دون وصفة طبية في الصيدليات).
- إذا لم تهدأ تفاعلات الحساسية، وكنت تعاني من أعراض أكثر شدة، ينبغي أن تتبع خطة العلاج المتبعة في حالات الطوارئ (انظر الصفحة التالية).

خطط العلاج في حالات الطوارئ

يجب إعداد خطة العلاج في حالات الطوارئ حتى يتسنى لك ولمن حولك جيداً معرفة ما ينبغي فعله إذا كنت تعاني من تفاعلات حساسية شديدة. وتعتقد أن ذلك لن يحدث لك، إذ يتعرض من دون قصد ما يقرب من نصف جميع الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالحساسية المفرطة إلى محفزات الحساسية المفرطة التي يمكن أن تتسبب في تفاعلات حساسية مهددة للحياة في كل عام. وإذا كنت سريع التصرف، ستكون قادرا على الحد من شدة تفاعلات الحساسية بشكلٍ كبيرٍ. احمل معك بطاقة المعلومات، مع ذكر الاسم، وكذلك وصفا موجزا للحساسية التي تعاني منها والعلاج الذي قد تحتاج إليه إذا حدثت لديك تفاعلات حساسية شديدة، بالإضافة إلى عنوانك وأرقام هواتف أقاربك في حالات الطوارئ. وضح أن لديك مشكلة طبية خطيرة، واذكر أنه يجب على أي شخص يقوم بالمساعدة أن يستدعي سيارة إسعاف على الفور. وقد تحتاج أيضاً إلى ارتداء قطعة من المجوهرات الطبية التعريفية (انظر «العلاج من أمراض الحساسية صفحة 84».



مثال على المجوهرات الطبية التعريفية

يجب عليك حمل نسخة من هذه الخطة مع الدواء الذي تستخدمه في حالات الطوارئ الخاصة بك. وينبغي أن تعطي مزيداً من النسخ للزملاء ومقدمي الرعاية المناسبين مثل زملاء العمل والمدرسين والأصدقاء المقربين. وينبغي وضع خطط خاصة للأطفال الذين يعانون من تفاعلات الحساسية الشديدة، وتوجد نماذج من الخطط مُقدّمة من المؤسسة الخيرية البريطانية للعناية بمرضى الحساسية المفرطة.

توجد نصائح عملية كثيرة من الممكن أن تتبعها للحد من خطر التعرض للسعات النحل أو الدبابير (انظر «العلاج من أمراض الحساسية»، صفحة 84).

علاج أمراض الحساسية الشديدة

أدوية مضادات الهيستامين

ينبغي أن تؤخذ مضادات الهيستامين بمجرد معرفة أنك تعاني من تفاعلات حساسية شديدة. وتشمل المستحضرات الشائعة الكلورفينيرامين (بيريتون)، سيتيريزين (زيرتيك)، لوراتادين (كلاريتين). تمنع تلك الأدوية تأثير الهيستامين. والهيستامين هو مادة يتم تحريرها من الخلايا البدينة، وهي التي تتسبب في الكثير من أعراض الحساسية - وقد تحول مضادات الهيستامين دون الإصابة بالتفاعلات الكاملة للحساسية المفرطة. وينبغي عليك أن تستخدم الكلورفينيرامين إذا كان لديك؛ لأنه يبدأ العمل بسرعة أكبر من المضادات الأخرى.

الأدرينالاين (إيبينفرين)

إذا كنت تعاني من تفاعلات الحساسية الشديدة، سيلغي الأدرينالين بشكل مؤقت بعض الآثار المحتملة التي تهدد الحياة، ويسمح لك بما يكفي من الوقت للحصول على رعاية طبية عاجلة.

يعمل الأدرينالين بسرعة عندما يتم حقنه لمواجهة الآثار المترتبة على المواد الكيميائية التي يتم تحريرها خلال تفاعلات الحساسية المفرطة. ويساعد الأدرينالين على استرخاء الشُّعب الهوائية، وضبط الأوعية الدموية الصغيرة، كما يعمل على زيادة حجم الدم على نحو فعال، بالإضافة إلى تنشيط القلب وزيادة ضغط الدم.

إذا كنت تتعرض لخطر حدوث تفاعلات الحساسية المفرطة، فعليك أن تحمل معك حُقن الأدرينالين في جميع الأوقات. ويجب أن تحمل دائماً حقنتين، وذلك أن آثار الحُقنة الأولى قد تبدأ في الزوال قبل أن تصل إليك المساعدة الطبية، وفي هذه الحالة ستحتاج إلى حُقنة ثانية من الأدرينالين.

تذكر أن الأدرينالين يوفر لك المزيد من الوقت فقط – ولكنه ليس علاجاً لتفاعلات الحساسية المفرطة. ويعني ذلك أنك ستظل بحاجة إلى مساعدة خبير طبي لذا عليك التوجه إلى قسم الحوادث والطوارئ في أقرب وقت ممكن.

يجب أن تتعلم كيفية استخدام الحقن، ويجب أن يتعلم ذلك أيضاً أقاربك وأصدقاؤك المقربين. أما إذا كانت الحالة هي حالة طفل، فيجب على جميع مقدمي الرعاية للطفل (بما في ذلك مُعلمي المدرسة) أن يعرفوا كيف ومتى يتم حقن الأدرينالين. ويمكن استخدام الأدرينالين ومضادات الهيستامين معاً من دون أي مشاكل.

يعتبر الجهاز الأكثر استخداماً لحقن الأدرينالين في المملكة المتحدة هو القلم الإسعافي EpiPen ، وهو سهل جداً في استخدامه، ويجب أن تحمل قلمين معك أينما ذهبت. وتعتبر أفضل طريقة لحمل القلم الإسعافي هي جعله ضمن ملابسك بطريقة أو بأخرى – على سبيل المثال، في الجيب أو في الحقيبة التي توضع حول الوسط – بدلاً من وضعه في حقيبة أخرى، والتي من الممكن أن تكون بعيدة عنك في بعض الأحيان أثناء النهار.

إذا كنت تعتقد أنك قد تصاب بتفاعلات الحساسية المفرطة، قم باستخدام قلم الأدرينالين **في وقت مبكر**. لا تنتظر حتى تصبح متأكداً – لن تصيبك جرعة الأدرينالين بأي أذى، حتى لو اكتشفت بعد ذلك أنك كنت على خطأ وأنك لم تصَب بتفاعلات الحساسية المفرطة. ومع ذلك، يتسبب عدم استخدام الأدرينالين في الوقت المناسب في زيادة خطر التعرض لأسوإ أنواع تفاعلات الحساسية، والتي يمكن أن تؤدي إلى وفاتك. وإذا كان لديك شك، فقم باستخدام الأدرينالين على الفور!



القلم الإسعافي EpiPen

يعتبر القلم الإسعافي EpiPen هو الجهاز الأكثر استخداما لحقن الأدرينالين في المملكة المتحدة

استخدامات القلم الإسعافي

- أخرج القلم الإسعافي EpiPen من حقيبة الجهاز.
- لا تضع أبداً الأصابع، أو الإبهام أو الأيدي على الطرف الأسود.
- امسك القلم الاسعافي EpiPen، بحيث تكون قبضة اليد حول الوِحدة، والطرف الأسود إلى أسفل.
- انزع غطاء السلامة الرمادي باستخدام اليد الأخرى.
- ضع مستوى الطرف الأسود عند الجزءالخارجي العلوي من الفخذ (ليس من الضروري أن تقوم بإزالة ملابسك إلا إذا كانت الملابس سميكة جداً).
- اسحب القلم إلى الخلف ثم قم بوخزه بقوة في الجزء الخارجي من الفخذ حتى يستقر.
- ثبِّت القلم في مكانه لمدة 10 ثوان.
- أزل القلم ثم قم بتدليك موقع الحقن بلطف لمدة 10 ثوان.
- اتصل بالطوارئ واطلب المشورة الطبية فوراً.
- إذا لم تبدأ أعراض الحساسية في التحسن، احقن نفسك ثانية من الأدرينالين.
- تذكر: ينبغي أن تحمل قلمين من الأقلام الإسعافية EpiPens معك في جميع الأوقات.

بعض النصائح والتدابير الوقائية

احتفظ بالحاقن التلقائي للقلم الإسعافي EpiPen في درجة حرارة الغرفة حتى تاريخ انتهاء الصلاحية المُحدّد، وبعد ذلك الوقت يجب أن يتم استبدال الوِحدة. ولا ينبغي وضع القلم في أي مبردات، إذ إن التبريد لفترات طويلة قد يؤدي إلى خلل الوِحدة، كما لا ينبغي أن يتعرض الحاقن التلقائي للقلم الإسعافي EpiPen للحرارة الشديدة، مثل صندوق القفازات (بتابلوه السيارة) أو صندوق السيارة خلال فصل الصيف.

استخدامات القلم الإسعافي

لا تُعرض الحاقن التلقائي لأشعة الشمس المباشرة لأن الضوء والحرارة يمكن أن يتسببوا في تحلل الأدرينالين، وتحوُّل لونه إلى اللون البُني، ويؤدي ذلك إلى تقصير مدة صلاحية استعمال المنتَج.

تعتبر أفضل طريقة لحماية جهاز الحاقن التلقائي هو أن تبقيه في الأنبوب البلاستيكي الذي يوجد فيه. ولا تضع مع الحاقن التلقائي أي شيء آخر، على سبيل المثال، نشرة معلومات المريض التي توجد في الأنبوب، لأن ذلك قد يعيق إزالة القلم الإسعافي EpiPen عند الحاجة إليه.

قم بالتحقق من الحاقن التلقائي للقلم الإسعافي EpiPen بشكل دوريّ من خلال نافذة العرض الموجودة في الوِحدة وذلك من أجل التأكد أن المحلول صافي وعديم اللون. أَما إذا كان المحلول يحمل اللون البُني، أو ظهرت أي علامة حمراء في نافذة العرض، يجب أن يتم استبدال تلك الوِحدة فوراً.

وبغض النظر عن لون الأدرينالين، قم باستبدال وِحدة الحاقن التلقائي دائماً بوحدة جديدة قبل تاريخ انتهاء الصلاحية.

طلب المساعدة الطبية

إذا كنت بحاجة إلى استخدام الأدرينالين يجب استدعاء سيارة إسعاف على الفور. وقد يكون وجود الهاتف المحمول معك من العوامل المفيدة. وعلى الرغم من أن التعرف الفوري على الحساسية والعلاج من تفاعلات الحساسية قد يساعدا في منع الإصابة بالحساسية المفرطة، إلا أنه يجب عليك أن تذهب إلى قسم الحوادث والطوارئ حيث ستُجرَى لك فحوصات لمدة لا تقل عن أربع ساعات للتأكد من عدم نمو تفاعلات الحساسية المفرطة.

تذكر أن تأثير الأدرينالين لا يستمر طويلاً - فقد تحتاج إلى جرعة أخرى بعد 10 - 30 دقيقة، حيث يحتوي كل قلم إسعافي EpiPen على جرعة واحدة فقط من الأدرينالين، ولذلك ينبغي أن تحصل على قلم جديد من الطبيب فور الانتهاء من استعمال القلم الإسعافي السابق.

النقاط الأساسية

- الحساسية المفرطة هي النوع الأكثر حِدة من تفاعلات الحساسية، ومن الممكن أن تهدد الحياة
- تعتبر المحفزات الأكثر شيوعاً لتفاعلات الحساسية المفرطة هي الأطعمة (خاصة المحار، والفول السوداني والمكسرات والبيض والسمك)، ولسعات النحل والدبابير، والأدوية (على وجه الخصوص المضادات الحيوية)
- ينبغي أن تتم إحالة أي شخص يعاني من الحساسية المفرطة أو أي تفاعلات حساسية شديدة إلى أخصائي حساسية.
- إذا تم التعرف على المحفز للحساسية المفرطة، فإنه ينبغي أن يتم تجنبه بشكل صارم
- ينبغي عليك أن تقوم بإعداد وتنفيذ خطة العلاج في حالات الطوارئ
- احمل معك القلم الإسعافي EpiPen في كل الأوقات وتأكد من أنك والآخرين تعرفون كيفية استخدامه

تشخيص الحساسية

كيفية إجراء التشخيص

إذا كنت تعتقد أنه من الممكن أن تكون لديك حساسية، فمن المهم أن يتم تشخيص حالتك بدقة. أما إذا كان لديك فعلاً حساسية، فمن الممكن أن يتم وصف العلاج الصحيح، ووضع خطة للتعامل مع الحساسية وتنفيذها. وإذا لم تكن المشكلة نتيجة الحساسية، فإنه ينبغي عليك أن تعرف السبب الحقيقي. ويصف هذا الفصل اختبارات الحساسية المختلفة، كما يقدم بعض التفاصيل عن الوقت الذي يُفضل فيه إجراء كل اختبار، بالإضافة إلى مناقشة مزايا كل اختبار وعيوبه.

سيبدأ طبيبك العمل بأن يطلب منك أن تعطيه وصفاً تفصيليّاً لتفاعلات الحساسية، والتاريخ الطبي السابق، وبيئة المنزل والمدرسة والعمل، وتاريخ عائلتك الطبي ذات الصلة بالحساسية. وبعد إجراء الفحص البدني، سيكون من المؤكد أن يطلب منك الطبيب أن يُجري لك على الأقل اختباراً واحداً. وإذا كنت قد تعرضت للحساسية ولكنك لا تعرف ما هو السبب، فإن الاختبار سيساعد على اكتشاف السبب المسؤول عن الحساسية. وحتى لو كنت تعرف سبب تفاعلات الحساسية، قد يحتاج التشخيص إلى التأكيد بأحد أشكال اختبارات الحساسية، خصوصاً إذا كنت تعاني من تفاعلات حساسية حادة.

قد يكون علاج إحدى حالات الحساسية طويل الأمد، ويستغرق وقتاً طويلاً و باهظ الثمن، وذلك من أجل التحقق من السبب سلفاً. ويمكن أن تكون اختبارات الحساسية مفيدة أيضاً إذا كان هناك أي اختلاف حول ما إذا كان سبب المشكلة هو حساسية حقيقية، أو أن السبب هو عدم تحمل، أو حساسية زائدة. وقد يترتب على الحساسية في مكان العمل بعض الآثار، ولذلك يجب دائماً التحقق عن طريق اختبار رسمي للحساسية.

كما يجب أن يتم تفسير نتائج اختبارات الحساسية من قِبل أحد الخبراء الذي سيضع في الاعتبار أيضاً التفاصيل الدقيقة لمشكلتك. ذلك أن اختبارات الحساسية لا تقدم دائماً جواباً واضحاً بنعم أو لا - ولكنها تقدم بعض الأدلة والمفاتيح لبعض الألغاز الإكلينيكية. ونتيجة ذلك، فإنه ليس من المفضل أن يتم إجراء اختبارات الحساسية بواسطة أي جهة تجارية لأنها لن تكون قادرة على تفسير النتائج في ضوء التاريخ الإكلينيكي أو على تقديم المشورة المناسبة.

اختيار الاختبار الصحيح

الاختبار المثالي للحساسية يجب أن يكون:

- وثيق الصلة (بحيث يشمل الأسباب المحتملة).
- موحَّد (بحيث يمكن ربط النتائج التي أجريت في أحد المراكز مع تلك النتائج التي أجريت في مركز آخر).
- متكرِّر (بحيث تكون النتائج التي تظهر في مناسبات مختلفة نتائج مماثلة).
- محدَّد (بحيث تكون نتيجة الاختبار إيجابية فقط مع الأفراد الذين يعانون من الحساسية).
- دقيق (بحيث لا يُظهر الاختبار بشكل خاطئ نتيجة سلبية في الوقت الذي ينبغي فيه أن تكون النتيجة إيجابية).

لا يُلبي اختبار واحد للحساسية جميع هذه المعايير ولكن بواسطة التوازن بين المزايا والعيوب، واختيار أفضل الاختبارات بالنسبة إلى كل فرد، من الممكن أن يتم التشخيص الدقيق لأغلب أمراض الحساسية.

يَعتمد اختيار الاختبار الصحيح المناسب لك على تفاصيل تفاعلات الحساسية التي تحدث لديك - على سبيل المثال، كم عمرك، وأي جزء من الجسم هو المصاب بالحساسية، وما هو السبب المرجح في حدوث الحساسية، وما هي درجة حِدة تفاعلات الحساسية.

وإذا كان من الصعب تصنيف مرض الحساسية، عليك أن تطلب من طبيبك أن يحولك إلى اختصاصي حساسية تابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، ويمكن الحصول على قائمة من المتخصصين في الحساسية في المملكة المتحدة من الجمعية البريطانية لأمراض الحساسية والمناعة الإكلينيكية.

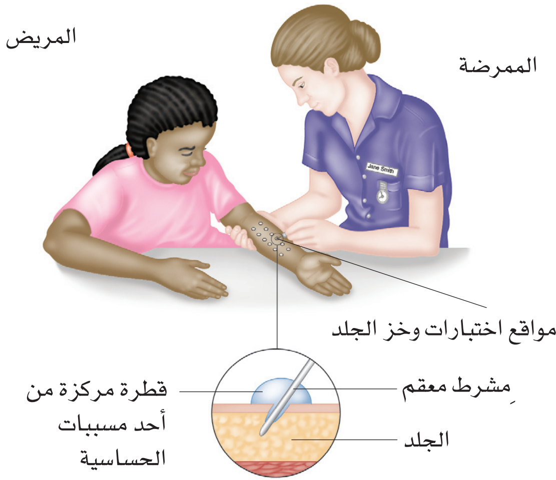
اختبارات وخز الجلد

اختبار الجلد المباشر هو الاختبار الأكثر شيوعاً في تشخيص الحساسية. ويعتبر اختبار الجلد هو وسيلة يتم من خلالها مهاجمة الجسم بأحد مثيرات الحساسية لمعرفة ما إذا كان الجسم سيقوم بأي تفاعلات. ويعتبر ذلك اختباراً سهلاً وموضعيا، كما أنه وسيلة دقيقة للغاية من أجل توضيح وجود تفاعلات الحساسيه الحقيقية. ويعتبر اختبار وخز الجلد آمناً جداً، إذ تكون الآثار السلبية نادرة للغاية. ومع ذلك، يجب على الأفراد الذين يعانون من احتمالات التعرض إلى تفاعلات حساسية شديدة أن يقوموا باختبار وخز الجلد في المستشفيات.

ويجب عليك أن تخبر الشخص الذي يقوم باختبارات الجلد إذا كنت تتناول أي أدوية، لأن العلاج باستخدام مضادات الهيستامين، والكورتيزون وبعض مضادات الاكتئاب قد يؤثر على اختبارات الجلد. ومن الممكن أن يكون اختبار الجلد أيضاً غير مجد في الشباب وكبار السن. وفي العادة تتم اختبارات الجلد على الجانب الداخلي من الساعد، ولكن غالباً ما يستخدم جلد الظهر في الأطفال الصغار. ويتم وضع علامة على مواقع الجلد التي سيتم بها الاختبار عن طريق القلم ثم توضع قطرة واحدة من مستخلص مُركز من إحدى المواد المسببة للحساسية التي تم اختيارها في كل موقع من المواقع الجلدية.

اختبارات وخز الجلد

يشمل اختبار وخز الجلد وضع قطرة مركزة من أحد مسببات الحساسية على الجلد. ومن ثم ثقب الجلد من خلال القطرة. ويظهر تفاعل إيجابي لمسبب الحساسية بحدوث نتوء شاحب مرتفع.



يتم ثقب الطبقة السطحية من الجلد بلُطف من خلال القطرة باستخدام مشرط معقم (أداة لها سِن / طرف حاد صغير طوله ملليمتر واحد). ويتم تكرار العملية باستخدام مشرط جديد عند إجراء اختبار على كل مسبب من مسببات الحساسية. ويتم محو أي آثار باقية من مسبب الحساسية من على الجلد عن طريق قماش / منديل ماص، وبعد 10 دقائق يتم قياس قُطر أي تفاعل ناتج عن ذلك. وتظهر نتيجة إيجابية بحدوث انتفاخ (نتوء شاحب مرتفع)، والذي قد يكون مثيراً للحك كما يمكن أن يكون مُحاطاً بمنطقة من الاحمرار.

وبالإضافة إلى اختبار المواد المسببة للحساسية، يتم القيام باختبارين من اختبارات الوخز الإضافية باستخدام محلول المِلح (معيار سالب) ومحلول الهيستامين (معيار موجب)، وذلك لاختبار مدى مصداقية هذا الإجراء. وينبغي أن تكون الاستجابة إلى المحلول الملحي سلبية عند جميع الأشخاص. أما إذا كان لديك نتيجة إيجابية، فإن ذلك يدل على أن الجلد حساس للغاية، وأن الاختبار لا يمكن الاعتماد عليه.

يعتبر اختبار وخز الجلد من الاختبارات غير مؤلمة، وحتى الأطفال الصغار يمكنهم أن يتحملوا هذا الإجراء بشكل جيد للغاية. وقد تكون النتائج الإيجابية مصحوبة بحكة، ولكن ذلك يستغرق عادة أقل من ساعة.

ويتميز اختبار وخز الجلد بأنه اختبار دقيق جداً، لذلك إذا كانت النتيجة سلبية فمعنى ذلك أنك لابد أن تكون متأكداً إلى حد ما أنه لا توجد لديك أي حساسية. ومع ذلك، فإن التفاعل الإيجابي لا يعني دائماً أن لديك حساسية حالية، ولكن قد يكون لديك أحد مسببات الحساسية الخفية أو الكامنة التي لا تسبب لك مشاكل الآن، ولكن من الممكن أن تكون قد تسببت في الحساسية في الماضي، أو قد تتسبب في حدوث الحساسية في المستقبل.

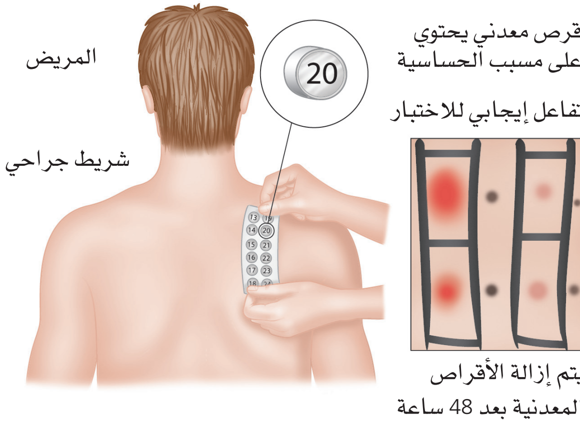
يتميز اختبار وخز الجلد بأنه شكل بسيط وسريع وغير مكلف من الاختبارات ويمكن اختبار أكثر من مسبب للحساسية في الوقت نفسه، على الرغم من أنه قد لا توجد مساحة كافية على ذراعك لاختبار أكثر من 16 مسبباً للحساسية.

اختبار الرُّقعة (اختبار حساسية الجلد)

يُستخدم هذا الاختبار في حالات التهاب الجلد التماسي حيث يُشتبه في وجود الحساسية. وعادة ما يتم تنفيذ اختبار الرقعة على جلد الظهر، ومن المهم أن يتم استخدام مساحة من الجلد بحيث تكون سليمة وخالية من أي مرض، ويعتبر اختبار الرقعة شكلاً بسيطاً وآمناً نسبياً من أشكال التجارب، ولكن في الحالات الشديدة، قد تحدث الحكَّة، وكذلك قد تظهر بعض التقرحات كاستجابة تفاعلية للاختبار.

اختبار الرُقعة (اختبار حساسية الجلد)

يتم اختبار الرقعة من خلال وضع المواد المسببة للحساسية المطلوب اختبارها داخل بعض الأقراص المعدنية الصغيرة التي يتم لصقها بشريط لاصق على جلد الظهر. ويتم ترك الأقراص المعدنية لمدة 48 ساعة ثم إزالتها، بعد ذلك يتم فحص الاستجابة التفاعلية للجلد الموجود تحت الأقراص المعدنية.



يتم خلط المواد المسببة للحساسية المطلوب إجراء الاختبار عليها بتركيزات مناسبة مع البارافين الأبيض الرخو (الذي يتيح لها اختراق سطح الجلد بسهولة أكثر) ثم يتم نشرها في أقراص معدنية بحيث يكون حجم القرص في حجم قطعة عُملة واحدة. وتوضع هذه الأقراص على الجلد، بحيث تكون مغطاة بضماد لاصق ثم تُترك في مكانها لمدة 48 ساعة. وبعد ذلك تتم إزالة الأقراص والتخلص منها، ويتم فحص الجلد من أجل رؤية أي احمرار موجود، أو تورم أو تقرحات. وبعد ذلك يُعاد فحص الجلد مرة أخرى بعد 48 ساعة إضافية.

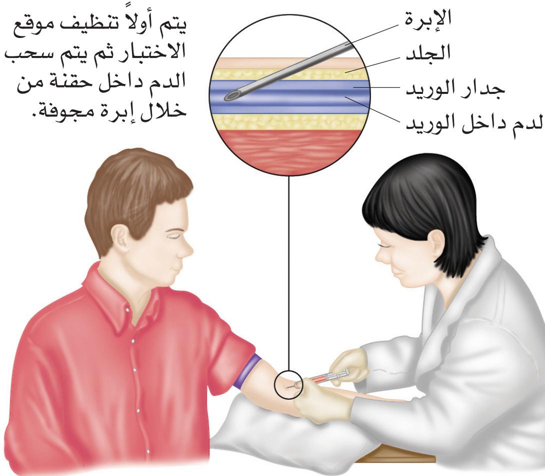
يتَّسم تفسير نتائج هذا النوع من الاختبارات بأنه ليس سهلاً، حيث يتطلب معرفة وافية عن المواد المستخدمة، والتاريخ الشخصي للحساسية، ولكن إذا تم تنفيذ اختبار الرقعة بعناية، فإنه من الممكن أن يوفر معلومات مفيدة للغاية في تشخيص التهاب الجلد التماسي.

اختبار دم معين للجلوبيولين المناعي (اختبار الامتصاص الشعاعي الأرجي)

إذا كان الشخص يعاني من الحساسية من شيء ما، فلا بُد أن يكون لديه مضادات جلوبيولين مناعي تحدد مسببَ الحساسية في الدم. ويمكن قياس مضادات الجلوبيولين المناعي التي تخص الحساسية في الدم باستخدام اختبار الامتصاص الشعاعي الأرجي. ويؤكد هذا الاختبار أن الجهاز المناعي يقوم بإنتاج مستويات متزايدة من الجلوبيولين المناعي ضد مسبب الحساسية المشتبه به، على سبيل المثال، عثة الغبار المنزلي.

اختبار الامتصاص الشعاعي الأرجي

يمكن قياس مضادات الجلوبيولين المناعي التي تخص الحساسية في الدم باستخدام اختبار الامتصاص الشعاعي الأرجي من أجل التأكد من أن الجهاز المناعي يقوم بإنتاج مستويات متزايدة من الجلوبيولين المناعي ضد مسبب الحساسية المشتبه به.



من الممكن أن يتم استخدام رباط ضاغط لجعل الوريد أكثر وضوحاً.

لكي يتم إجراء هذا الاختبار، لا بد من أخذ عينة دم صغيرة من الوريد، وعادة ما يتم أخذها من الذراع، وذلك باستخدام إبرة رفيعة وحقنة صغيرة. وبعد ذلك يتم تحليل العينة في مختبر متخصص، حيث يمكن الحصول على النتائج في غضون بضعة أيام. يعتبر هذا الاختبار مفيداً بشكل خاص عندما يستحيل إجراء اختبار وخز الجلد، ويستحيل إجراء ذلك الاختبار لأن بعض المرضى يكونون غير قادرين على التوقف عن الأدوية المضادة للهيستامين من دون أن يصبح مرض الحساسية أسوأ بكثير. وتتسبب أيضاً الإكزيما واسعة النطاق أو التهاب الجلد في جعل اختبار وخز الجلد غير عمليّ. ومرة أخرى، يعتبر التفسير الدقيق لنتائج اختبار الامتصاص الشعاعي الأرجي من الأمور الهامة للغاية، ذلك أن الاختبارات الإيجابية يمكن أن تحدث في الأشخاص الذين لا يعانون من الحساسية، كما أن الاختبارات السلبية يمكن أن تحدث أحياناً في الأشخاص الذين يعانون من تلك الحساسية موضوع الاختبار.

اختبارات محفزات الحساسية

في بعض الأحيان تكون أفضل وسيلة للتشخيص والتأكد من وجود الحساسية هي استثارة تفاعلات الحساسية بتعريض الشخص بشكل متعمد لمسبب الحساسية المشتبه به، ولكن ينبغي أن يتم ذلك على نحو دقيق ومضبوط. ويجب على أي شخص يقوم بأداء هذه الاختبارات أن يكون مجهزاً تجهيزاً جيداً للتعامل مع أي تفاعل للحساسية قد يحدث، ولا ينبغي أبداً أن يتم استخدام هذا النوع من الاختبارات مع المريض الذي عانى مسبقاً من تفاعلات الحساسية الشديدة أو الحساسية المفرطة تجاه أي مسبب من مسببات الحساسية.

وينبغي أن يتم إعطاء مسبب الحساسية بطريقة مناسبة، على سبيل المثال، إذا كانت المشكلة هي مرض الربو أو حدوث صفير عند التنفس، فإنه يجب إعطاء مسببات الحساسية عن طريق الاستنشاق. أما إذا كانت المشكلة هي أحد مسببات الحساسية الغذائية، فينبغي أن يتم إعطاء مسبب الحساسية عن طريق الابتلاع. ولا ينبغي أبداً أن يتم استخدام هذه الأنواع من الاختبارات مع المريض الذي سبق له أن عانى من تفاعلات حساسية شديدة أو تفاعلات الحساسية المفرطة من أحد مسببات الحساسية.

وينبغي من الناحية المثالية أن يتم القيام بالاختبار مرتين باستخدام كلاً من المواد المسببة للحساسية و مواد الدواء الوهمي (بلاسيبو). ولا ينبغي أن يعلم أيّ من الشخصين الذي يتم إجراء الاختبار عليه أو الشخص الذي يقوم بالاختبار أيهما هو المسبب للحساسية وأيهما هو الدواء الوهميّ، وهذا هو ما يسمى اختبار محفزات الحساسية مزدوج التعمية والمتحكم فيه بالعلاج الوهمي. ويقوم شخص ثالث بإعداد المواد وتسجيل نتائج الاختبار. ويتم الاختبار على هذا النحو بحيث لا يتأثر أي شخص مشارك في الاختبارات بأي معتقدات مسبقة قد تكون لديه.

ويمكن استخدام هذا النوع من الاختبارات عند الاشتباه بوجود أحد مسببات الحساسية الغذائية، ولكن السبب غير واضح. على سبيل المثال، عندما تعطي مجموعة من الأطعمة المختلفة نتيجة إيجابية في اختبار وخز الجلد، قد يكون من غير الواضح أياً من هذه الأطعمة هو الذي تسبب في ظهور الأعراض. وعادة ما تكون نتائج اختبار الغذاء مزدوج التعمية واضحة جداً، وإذا لم يتسبب أحد الأغذية في ظهور الأعراض، فإنه من الممكن أن يتم استبعاد الحساسية بشكل عام. ولا ينبغي أبداً أن تتم محاولة إجراء هذا النوع من الاختبارات في المنزل، لأنه قد يؤدي إلى تفاعلات حساسية حادة.

اختبار وظائف الرئة

يمكن استخدام أشكال مختلفة من اختبارات وظائف الرئة عند القيام بتشخيص الربو ورصد التقدم الذي يحدث في حالة المريض، ولا سيما بعد حدوث أي تغييرات في العلاج. ويعتبر الاختبار الأكثر شيوعاً من اختبارات وظائف الرئة هو قياس قدرة النفخ القصوى. وتتميز مقاييس قدرة النفخ القصوى بأنها مجموعة من الأجهزة المحمولة الصغيرة التي تقيس تدفق الهواء من الرئتين. وكلما زادت القدرة على النفخ، كانت قراءة المقياس مرتفعة.

وإذا كنت تعاني من مرض الربو، فمن المحتمل أن تكون مستويات قدرة النفخ القصوى أقل من تلك المستويات التي توجد عند الشخص الذي يملك رئتين طبيعيتين، ولكن، بالإضافة إلى ذلك، ستختلف القراءات بشكل متزايد خلال كل يوم، ومن يوم إلى آخر. ونتيجة ذلك، فإنه عادة ما يُطلب منك أن تقوم بتسجيل مستويات قدرة النفخ القصوى، في الصباح والمساء، ولمدة لا تقل عن أسبوع، وقد تكون المدة أطول من ذلك في كثير من الأحيان.

اختبارات وظائف الرئة – مقاييس قدرة النفخ القصوى

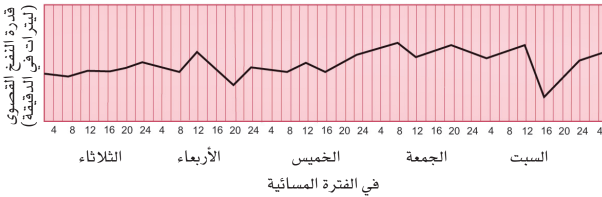
يعتبر الاختبار الأكثر شيوعاً من اختبارات وظائف الرئة هو قياس قدرة النفخ القصوى. وتتميز مقاييس قدرة النفخ القصوى بأنها مجموعة من الأجهزة المحمولة الصغيرة التي تقيس تدفق الهواء من الرئتين. وكلما زادت القدرة على النفخ، كانت قراءة المقياس مرتفعة.

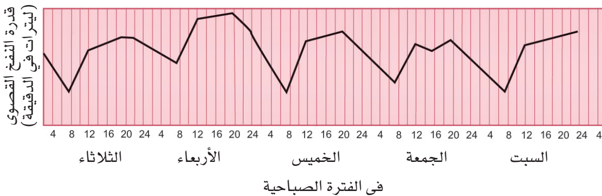


مقياس قدرة النفخ القصوى

بعد أن يأخذ المريض نفساً عميقاً، يقوم بالنفخ بأقصى قدر ممكن في الجهاز. ويدل المؤشر إلى السرعة القصوى لتدفق الهواء من الرئتين.

عادة ما يُطلب منك أن تقوم بتسجيل مستويات قدرة النفخ القصوى، في الصباح والمساء، ولمدة لا تقل عن أسبوع، على مجموعة من الرسوم البيانية مشابهة لتلك الرسوم المبينة أدناه.





وإذا كنت معتاداً على تسجيل مستويات قدرة النفخ القصوى، فمن الممكن أن تكون القياسات مفيدة بشكل خاص في مساعدتك على الحكم بخصوص ما إذا كان مرض الربو لديك قد خرج عن نطاق السيطرة، وما إذا كنت بحاجة إلى زيادة جرعة الدواء. ومن الممكن أن يكون تسجيل مستويات قدرة النفخ القصوى مفيداً أيضاً للأشخاص الذين يجدون صعوبة في الحكم على مدى سوء حالة الربو عندهم.

توفر مقاييس مستويات قدرة النفخ القصوى مجموعة من المعلومات التي يمكن أن تكون مفيدة للغاية في التعامل اليومي مع مرض الربو. ويمكنك أن تتفق مع طبيبك على خطة تسمح لك أن تحدد كمية العلاج التي تحتاج إليها على أساس الأعراض وقراءات مقاييس مستويات قدرة النفخ القصوى. ويمكنك التعامل مع التغييرات التي تحدث في الأعراض دون الحاجة إلى طلب المساعدة الطبية في كل مرة. ومن الممكن أن تستفيد من الموقع الإلكتروني الذي يخص المؤسسة الخيرية البريطانية للعناية بمرضى الربو.

السجلات اليومية للأعراض

قد يطلب منك طبيبك في بعض الأحيان أن تقوم بتسجيل أعراض المرض على أساس يوميّ، جنباً إلى جنب مع بعض التفاصيل عن العوامل التي يُحتمل أن تكون هي السبب في حدوث تلك الأعراض. وسيساعد ذلك طبيبَك في معرفة العلاقة بين المثيرات المختلفة والأعراض. وبما أن الحساسية غالباً ما تسبب بعض المشاكل في فترات متقطعة، فقد تكون في حالة جيدة تماماً في الأيام التي يفحصك فيها الطبيب. ولذلك تعتبر السجلات اليومية للأعراض وسيلة دقيقة لإبلاغ طبيبك عن مدى تكرار تلك الأعراض ومدى خطورتها، وبالإضافة إلى ذلك قد تعطي تلك السجلات بعض المؤشرات في ما يتعلق بأسباب حدوث تلك الأعراض.

مثال لأحد سجلات الأعراض اليومية

تاريخ بداية هذه البطاقة	1	2	3	4	5	
1 - الربو الليلة الماضية نمت جيداً طوال الليل .... 0 استيقظت في وقت مبكر، أو مرة واحدة في الليل مع سعال أو صفير عند التنفس .... 1 استيقظت 2 - 4 مرات ....2 مستيقظ معظم الليل مع سعال أو صفير عند التنفس 3						
2 - الصفير عند التنفس وضيق التنفس اليوم لا شيء... 0 خفيف، ولكن ليس مزعج .... 1 مزعج .... 2 حاد 3						
3 - أثناء ممارسة الرياضة - ما هو مقدار النشاط الذي استطعت أن تقوم به اليوم؟ قادر على المشي والجري واللعب دون سعال أو ضيق في التنفس . 0 طبيعيّ عند المشي. سعال أو ضيق في التنفس عند الجري ...... 1 سعال طفيف أو ضيق في التنفس حتى عند المشي .... 2 سعال حادّ أو ضيق في التنفس عند المشي. غير قادر على الجري 3						
4 - مقياس قدرة النفخ القصوى (أفضل ثلاث نفخات)	قبل دواء الإفطار قبل دواء النوم					

5 - الأدوية	**اسم الدواء**	**الجرعة**	1	2	3	4	5	
عدد المرات التي تم تناولها في الـ24 ساعة الماضية								

21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	9	8	7	6	
21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	9	8	7	6	

قد يكون من الصعب جداً القيام بعمل سجلات يومية تفصيلية للأعراض، وذلك أن الأمر قد يستغرق عدة أسابيع لتسجيل تفاصيل كافية لتوفير المعلومات اللازمة. ودائماً ما تكون السجلات اليومية للأعراض ذاتية (حيث تقوم بنفسك بتدوين الملاحظات عن حالتك)، ولكن يجب أن تكون صادقاً قدر الإمكان، وأن تقوم بتدوين كل ما تعتقد أنه مهم. وإذا تم استخدام السجلات اليومية للأعراض جنباً إلى جنب مع التاريخ الكامل لها، فإنه غالباً ما توفر السجلات اليومية للأعراض مجموعة من الأدلة المفيدة جداً في تحديد سبب أعراض الحساسية.

التجارب العلاجية

في بعض الأحيان يصعب جداً عمل التشخيص الدقيق لمرض الحساسية، وفي هذه الحالة توجد طريقة مفيدة في التوصل إلى التشخيص، وهي أن تبدأ في علاج مناسب مضاد للحساسية، وتلاحظ هل بدأت الأعراض في التحسن أم لا. ويُعرف ذلك باسم التجربة العلاجية. وسيقوم الطبيب بالطبع بعمل موازنة بين المخاطر المحتملة والفوائد المحتملة، كما أنه لن يبدأ أي علاج إلا إذا كان الوضع آمناً للقيام بذلك. وفي هذه الحالة قد يكون استخدام السجلات اليومية للأعراض (أو مقياس قدرة النفخ القصوى في حالة مرض الربو) مفيداً للغاية في رصد تأثير العلاج.

وبدلاً من أن تأخذ التجاربُ العلاجيةُ شكل دواء أو عقار جديد، فإنه يجب في بعض الأحيان تغيير البيئة التي تعيش فيها، أو تتلافى وجود مسبب معين للحساسية، على سبيل المثال المواد الغذائية. ويوجد المزيد من التفاصيل حول تجنب مسببات الحساسية في الفصل التالي.

الاختبارات المستخدمة من قِبل اختصاصي حساسية بديل

يَستخدم المتخصصون في مجَال الطب البديل في بعض الأحيان الاختبارِات التي لا يتم استخدامها في التقييم الطبي التقليدي. ولم يتم التقييم العلمي لهذه الاختبارات باستخدام الدراسات الإكلينيكية بشكل جيد. ولا يَستند العديد من تلك الاختبارات إلى أي نظرية علمية مقبولة.

يَدّعي المتخصصون في مجال الطب البديل أن هذه الاختبارات تعطي معلومات مفيدة، ولكن لا تستند تلك الادعاءات إلى أي دليل. كما أن الأطباء التقليديين غير مقتنعين بقيمة تلك الاختبارات، ومن الأمثلة على ذلك: علم الحركة التطبيقي، واختبار السمية الخلوية، والتقنية المعادلة - المثيرات (المحفزات) تحت اللسان، واختبار فيجا، وتحليل الشعر، واختبارات النبض.

علم الحركة التطبيقي

يتم قياس قوة العضلات قبل التعرض إلى أحد المحفزات المسببة للحساسية المشتبه بها وبعده (عادة ما يُطلب منك ذلك من خلال مسك زجاجة تحتوي على المادة المسببة للحساسية). ويستند هذا الاختبار إلى النظرية التي تقول أن الحساسية تُضعف من قوة العضلات والهيكل العظميّ.

اختبار السمية الخلوية

يستند هذا الاختبار إلى نظرية لم تثبت صحتها حتى الآن، وهي أن حساسية الطعام تغير من شكل وحجم خلايا الدم البيضاء.

التقنية المعادلة - المثيرات (المحفزات) تحت اللسان

في هذا الاختبار، يتم وضع جرعة زائدة من المادة التي يشتبه في أنها هي التي تسبب الحساسية، تحت اللسان أو عن طريق الحقن تحت الجلد، ويستمر ذلك حتى يحدث لديك (إحساس)، يُعتقد أنه استجابة للحساسية. ولا تكون طبيعة أو شدة الأعراض أو الأحاسيس موحَّدة. كما أنه ليس من الضروري أن توجد الأعراض نفسها حينما يجري التحقق منها. وبعد ذلك يتم زيادة تركيز المادة المثيرة أو المحفزة إلى أن تقوم بالإبلاغ عن اختفاء الأعراض.

اختبار فيجا

يقوم هذا الاختبار بقياس المجالات الكهرومغناطيسية التي تنتج قبل حدوث اتصال جسديّ مع المثير الذي يسبب الحساسية وبعده.

تحليل الشعر

يتم فحص شعرك ويُستخدم مظهر الشعر والمحتوى الكيميائي من أجل تشخيص مجموعة كبيرة من المشاكل الطبية.

اختبارات النبض

يقول بعض الأطباء إن التغيير الذي يحدث في معدل النبض بعد التعرض لأحد مسببات الحساسية، يعتبر بمثابة تشخيص لوجود الحساسية تجاه هذه المادة التي أحدثت التغيير. وعادة ما يُستخدم هذا الاختبار في حالات الشك في أحد مسببات الحساسية الغذائية. ولم يثبت أن لأي من هذه الاختبارات قيمة طبية.

النقاط الأساسية

- يعتبر التشخيص الدقيق لمشكلات الحساسية من الأمور المهمة للغاية
- يجب أن يتم تفسير نتائج اختبارات الحساسية من قِبل أحد خبراء الحساسية
- يعتبر اختبار وخز الجلد شكل بسيط وسريع وغير مكلِّف من الاختبارات
- يُستخدم اختبار الرُّقعة في حالات التهاب الجلد التماسي حيث يشتبه في وجود الحساسية
- يعتبر اختبار الامتصاص الشعاعي الأرجي مفيداً عندما لا يكون اختبار وخز الجلد ممكناً
- تُوفر مقاييس مستويات قدرة النفخ القصوى مجموعة من المعلومات التي يمكن أن تكون مفيدة للغاية في التعامل اليوميِّ مع مرض الربو
- تعتبر السجلات اليومية للأعراض وسيلة دقيقة لإبلاغ طبيبك عن مدى تكرار ومدى خطورة الأعراض التي تنتج عن الحساسية
- تعتبر اختبارات محفزات الحساسية خطيرة للغاية، ولا ينبغي أبداً أن تتم محاولة إجراء هذا النوع من الاختبارات في المنزل
- يَستخدم بعض ممارسي الطب البديل أو الطب التكميلي في بعض الأحيان مجموعة من الاختبارات التي لم يتم تقييمها علمياً

العلاج من أمراض الحساسية

مبادئ عامة

بمجرد أن يتم اكتشاف أن الحساسية هي سبب المشكلة، فإن الخطوة التالية هي التقليل من الأعراض إلى الحد الأدنى عن طريق تجنب مسبب الحساسية إلى أقصى حدّ ممكن، وإيجاد العلاج المناسب. ويحتاج معظم الناس الذين يعانون من أمراض الحساسية إلى استخدام نوع أو أكثر من الأدوية للسيطرة على حالة الحساسية. ومع ذلك، إذا تمكنّتَ من تحديد المسبب المسؤول عن الحساسية، فمن الممكن أن تقوم بتقليل التعرض له أو تجنب التعرض له تماماً، وبذلك ستكون قادراً على تقليل الحاجة إلى تناول العقاقير أو القضاء تماماً على الحاجة إلى العلاج من خلال عدم تناول الأدوية.

وقد تساعد أيضاً بعض التدابير الأخرى الأكثر شمولية في العلاج، مثل الحفاظ على الصحة العامة وجعلها في حالة جيدة، واتباع نظام غذائيّ صحيّ، وتجنب التعرض لدخان التبغ وغيرها من مصادر تلوث الهواء. وأخيراً، قد يكون العلاج المناعي مناسباً لحالتك (راجع صفحة 113)، وهو العلاج الذي يساعد على تهدئة الحساسية عندك، على الرغم من أنه قد يكون غير مناسب لجميع الأفراد.

ويهدف علاج مرض الحساسية إلى القيام بما يلي من دون أن يتسبب في حدوث المزيد من الآثار الجانبية:

- التقليل من الأعراض، خصوصاً تكرار وشدة النوبات الحادة.
- تقليل القيود المفروضة على نمط الحياة.
- تحسين وضع الحياة بما في ذلك القدرة على التمتع بالعمل وأوقات الفراغ، وممارسة الرياضة، وتناول الطعام، والتواصل الاجتماعي والنوم الهادىء.
- تقليل الوقت الضائع من المدرسة والعمل.
- تحسين احترام الذات.

تجنب مسببات الحساسية

يعتبر أفضل علاج للحساسية هو تجنب كل ما يتسبب في حدوث الأعراض بشكل كامل، أيِّ مسبب الحساسية الذي توجد لديك حساسية تجاهه. ويعتبر ذلك أمر سهل نسبياً إذا كان مسبب الحساسية الذي تعاني منه مادة مثل النيكل.

ومع ذلك، توجد بعض المواد المسببة للحساسية التي يكون من المستحيل تجنبها تماماً - على سبيل المثال، حبوب اللقاح وعثة الغبار المنزلي. ولكن لا تيأس! ثمة عدد من الطرق العملية التي يمكنك من خلالها الحد من الاتصال بالعديد من المواد المسببة للحساسية، وبذلك تقلل الحاجة للحصول على العلاج عن طريق تناول الأدوية والعقاقير. وحتى الآن لم نتمكن من علاج الحساسية، ولكن عن طريق الجمع بين تجنب مسببات الحساسية والعلاج الطبيِّ الصحيح، يمكن أن يتم التحكم الجيد في أعراض الحساسية التي تعاني منها.

المواد الهوائية المسببة للحساسية في الأماكن المغلقة

نقضي الآن ما يزيد على 90% من حياتنا في الأماكن المغلقة. ولذلك يأتي معظم الهواء الذي نتنفسه من البيئة المغلقة، والذي من الممكن أن يحمل مسببات حساسية مئة مرة أكثر من مسببات الحساسية التي توجد في الهواء الطلق الموجود في الأماكن المفتوحة.

ويمكن أن توجد الحساسية من المسببات الموجودة في الأماكن المغلقة في مريضين على الأقل من بين كل ثلاثة من مرضى يعانون من التهاب الأنف التحسسي، ومرض الربو ومرض الإكزيما.

تعتبر مسببات الحساسية الأكثر شيوعاً في الأماكن المغلقة هي عثة الغبار المنزلي، ووبر القطط، ووبر الكلاب، وحبوب اللقاح، والعفن والجراثيم، وفي بعض البلدان - الصراصير. وقد تؤدي جميع هذه المواد المسببة للحساسية، جنباً إلى جنب مع غيرها من العوامل، إلى زيادة سوء الأعراض التي تنتج عن أمراض التهاب الأنف التحسسي والربو والإكزيما. وبالإضافة إلى أننا نقضي الآن المزيد من الوقت داخل الأماكن المغلقة، تعتبر المساكن الحديثة نفسها بيئة مثالية لوجود مستويات عالية من المواد المسببة للحساسية في الأماكن المغلقة. فعلى مدى السنوات الـ 35 الماضية، أصبحت البيوت أكثر دفئاً، مع انخفاض مستويات التهوية نتيجة عزل الرياح، والزجاج المزدوج، والتخلص من المواقد المفتوحة. ونتيجة عدم وجود التهوية وارتفاع درجات الحرارة، زادت الرطوبة داخل المنازل، وتساعد جميع تلك العوامل على تكاثر عثة الغبار المنزلي ونمو العفن. وبالإضافة إلى ذلك، يعمل السجاد والمفروشات الناعمة المجهزة كمخازن للمواد المسببة للحساسية. كما أن استخدام المنظفات الصناعية الفعالة لغسل الملابس أدى إلى استخدام درجات حرارة أقل عند الغسيل. ويعتبر غسيل الملابس على البارد أقل فاعلية في تدمير المواد المسببة للحساسية، والتي يمكن أن تحملها الملابس.

ومن أهم البيئات المغلقة التي يجب أن نتذكرها هي البيئة المغلقة داخل السيارة، حيث نقضي ساعات متزايدة من الوقت في السيارات، وبالتالي يجب عليك أن تبذل جهداً أكبر في جعل سيارتك خالية من مسببات الحساسية، تماماً كما تفعل فى بيتك. وينبغي أن تقوم باستخدام جميع تدابير الحد من مسببات الحساسية التي تستخدمها في منزلك، ولا تدع الحيوانات الأليفة على المقاعد، خصوصاً إذا كان

أحد الأفراد في العائلة لديه حساسية من الحيوانات الأليفة.وحاول كذلك أن تجعل البيئة داخل السيارة خالية باستمرار من دخان التبغ.

حساسية عثة الغبار المنزلي

تعتبر حساسية عثة الغبار المنزلي هي الحساسية الأكثر شيوعاً في الأطفال والبالغين على حدّ سواء في المملكة المتحدة. وتتسم عثة الغبار المنزلي بأنها حشرة مجهرية لها ثمانية أرجل، وتعيش على وجبة من قشور الجلد البشري. وتعتبر أفضل البيئات التي تنمو فيها عثة الغبار المنزلي وتتكاثر هي البيئات الدافئة و الرطبة، مثل تلك البيئات التي توجد في السجاد والأرائك والمفارش والملابس. وتوجد مسببات الحساسية في جسيمات البراز (النفايات) التي تنتج عن الحشرة.

يحتوي غبار المنزل على كميات كبيرة من العثة وجزيئات البراز التي تنتج عنها. ويعتبر وجود عثة الغبار المنزلي أمر نادر الحدوثِ في البلدان الباردة، وفي الارتفاعات الشاهقة وفي بيئة المستشفيات.

ويمكن أن تتسبب الحساسية من عثة الغبار المنزلي في حدوث أعراض التهاب الأنف التحسسي، والربو والإكزيما. وقبل أن تهدر الكثير من الوقت والجهد والمال في محاولة الحد من مستويات عثة الغبار المنزلي في منزلك، يجب عليك أولاً معرفة ما إذا كان لديك حساسية من عثة الغبار المنزلي أم لا. ويمكن القيام بذلك عن طريق اختبار وخز الجلد أو عن طريق فحص الدم (انظر الصفحات 69 و73). وإذا كان لديك حساسية من عثة الغبار المنزلي، فإن الأمر يستحق أن تحاول تخفيض مسببات الحساسية الناجمة عن عثة الغبار المنزلي. ويمكنك القيام بذلك من خلال الطرق التالية.

الكنس بالمكنسة الكهربية

ينبغي أن تقوم بالتنظيف بالمكانس الكهربية بانتظام باستخدام مكنسة كهربائية عالية الكفاءة مزودة بفلتر/مرشح فعال بحيث يكون حجم المسام أقل من 0.3، ميكرومتر (تعطي الآن جميع الشركات

المصنعة تفاصيل عن الفلاتر/المرشحات الموصى بها). وتتميز معظم المكانس الكهربائية العادية المتاحة حالياً بتلبية هذه المواصفات، لذا فليس من الضروري أن تقوم بشراء مكنسة كهربائية (طبية) مكلِّفة.

ويمكنك أن تجد المعلومات التي تحتاج إليها من أجل الاختيار إما من الشركات المصنعة أو من الجمعية البريطانية لمساعدة مرضى الحساسية، والتي تعمل على تقييم العديد من المنتجات بما في ذلك المكانس الكهربائية. وإذا كان المنتج مطابقاً للمواصفات، فإنها تمنحه (ختم الاعتماد/ختم الموافقة). وبالإضافة إلى تنظيف السجاد، قم باستخدام المكنسة الكهربية في تنظيف المفارش، والستائر والأثاث المنزلي، مثل الأرائك والكراسي المنجدة والألواح الأمامية المُبطنة الموجودة في مقدمة السرير (انظر «المفروشات والأثاث المنزلي» في صفحة 91).

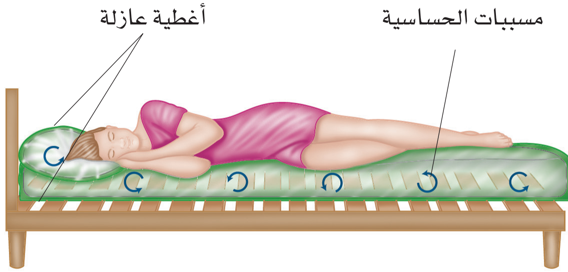
الأسِرَّة الملاءات (أغطية الفراش)

يعتبر السرير والفراش بيئة مثالية لوجود عثة الغبار المنزلي، ويجب عليك أن تقوم باتخاذ بعض التدابير الوقائية للحد من التعرض المنتظم لفترات طويلة لمسبب الحساسية، خصوصاً إذا كنت تعاني من الحساسية من عثة الغبار المنزلي. وتوجد ثلاثة أساليب ممكنة لتنفيذ تلك التدابير الوقائية. ويعتبر أول هذه الأساليب هو الحفاظ على الفراش خالياً من مسبب الحساسية قدر الإمكان عن طريق الغسيل المنتظم للوسائد واللحاف في درجة حرارة عالية (على الأقل ستين درجة مئوية وذلك لقتل عثة الغبار المنزلي وتدمير مسببات الحساسية التي تنتج عنها)، بالإضافة إلى التنظيف المنتظم للمفارش.

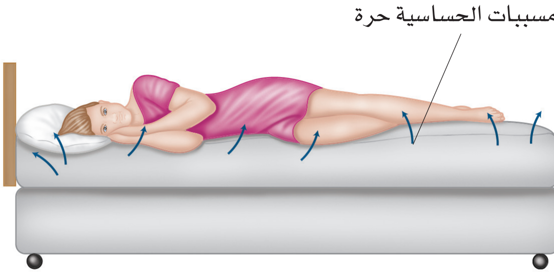
ويتلخص الأسلوب الثاني في وضع حاجز بينك وبين الفراش. وقد يكون استخدام الأغطية الحاجزة، والتي ينبغي أن تعزلك تماماً عن العناصر المسببة للحساسية، من أسهل الطرق لعزلك عن الفراش، واللحاف والوسائد. وتذكر أن تغلق الجزء العلوي من السحَّابات عن طريق شريط لاصق. وحتى لو كانت العناصر المراد

الأسرة والملاءات (أغطية الفراش)

يعتبرَ السرير والفراش بيئة مثالية لوجود عثة الغبار المنزلي ويجب عليك أن تقوم باتخاذ بعض التدابير الوقائية للحد من التعرض المنتظم لفترات طويلة لمسبب الحساسية، خصوصاً إذا كنت تعاني من الحساسية من عثة الغبار المنزلي.



من الأفضل أن تقوم باختيار سرير ذي خشب مضلع أو قاعدة معدنية زنبركية. يجب أن تستخدم أغطية عازلة من أجل إغلاق المرتبة، والوسادة والفراش.



تعيش عثة الغبار المنزلي في الوسائد والمراتب والفراش، ما يعني التعرض المنتظم والمطول لمسببات الحساسية. وتقل تهوية الأرائك. ما يوفر أيضاً بيئة مثالية لوجود عثة الغبار المنزلي.

عزلها ممتلئة بعثة الغبار المنزلي، فإن وضع حاجز فعَّال بينك وبين مسببات الحساسية (وروث نفاياتها) يقلل من أعراض الحساسية.

و يعتبر من الحلول غير مكلفة، استخدام الأغطية البلاستيكية، ولكن تلك الأغطية تتسبب في عدم الشعور بالارتياح لأنها يمكن أن تجعل الشخص يشعر بالحرارة والرطوبة، كما أن صوتها مزعج.

وتوجد الأغطية المضادة للحساسية بشكل متوفر، ولكنها أكثر تكلفة. ويتم صنع تلك الأغطية من مادة صحية صغيرة المسام، وقد انخفضت تكلفتها كثيراً في السنوات الأخيرة. ويمكن أن تقدم لك الجمعية البريطانية لمساعدة مرضى الحساسية بعض التفاصيل عن الشركات المصنعة للسلع التي تحمل ختم موافقة الجمعية البريطانية لمساعدة مرضى الحساسية. ومن المهم أن تقوم بشراء المجموعة بأكملها، بما في ذلك الوسادة، واللحاف وغطاء الفراش، وإلا ستكون الاستفادة محدودة للغاية. وبما أن تلك الأغطية ليست رخيصة، فمن المهم أن تقوم بالتأكد أولاً من أن لديك حساسية من عثة الغبار المنزلي، وذلك من خلال القيام بالاختبارات المناسبة.

ويتمثل الأسلوب الثالث فى استخدام الفراش الذي يحتوى على ألياف تسمى أميكور Amicor، والتي تكون مشبَّعة بمادتين من المواد الكيميائية، وهما التريكلوسان والتولنافتات. وعندما يتم تحرير تلك المواد ببطء في النسيج، يكون لها خواص مضادة للفطريات ومضادة للجراثيم، وتمنع نمو عثة الغبار المنزلي.

ويمكن أن يساعد عدد قليل من الاستراتيجيات الأخرى في تخفيض مسببات الحساسية الناجمة عن عثة الغبار المنزلي. ومن تلك الاستراتيجيات اختيار سرير ذي خشب مضلع أو قاعدة معدنية زنبركية. تجنب النوم على السرير الذي تكون قاعدته طويلة لأن ذلك يعتبر بمثابة بيئة مثالية لعثة الغبار المنزلي، وتجنب النوم على الطابق السفلي في السرير الذي يتكون من عدة طوابق، أو على السرير الذي توجد به مظلة لأنك ستكون تحت وابل مستمر من

مسببات الحساسية الناتجة عن عثة الغبار المنزلي.

السجاد

نقضي الكثير من الوقت في غرفة النوم أكثر من أي غرفة أخرى، لذلك فمن المنطقيِّ أن تُركز الجهود الوقائية التي تبذلها في غرفة النوم. ومن الناحية المثالية، يجب إزالة جميع السجاد من غرفة نومك واستبدالها بأرضيات اللينو (مشمع الأرضية)، أو الفينيل، أو البلاط أو الخشب. وإذا كنت قد اخترت أن تشتري السجاد، فإنه من الأفضل أن يكون السجاد الصناعي لأنه يقوم بإنتاج مجموعة من الشحنات الثابتة التي تجذب جزيئات عثة الغبار المنزلي إليه، وبالتالى يقلل ذلك من كمية مسببات الحساسية في الجو. ويمكنك أيضاً أن تشتري السجاد الذي يحتوي على ألياف أميكور. وينبغي أن تقوم بتنظيف السجاد وبقية المنزل بانتظام عن طريق مكنسة كهربية عالية الكفاءة.

المفروشات والأثاث المنزلي

يجب إزالة جميع العناصر المنجَدة (المبطنة) من غرفة النوم. ومن الناحية المثالية، يجب أن تكون الستائر في غرفة النوم غير مبطَنة، كما يجب أن تكون مصنوعة من موادّ رقيقة قابلة للغسل. وتعتبر الستائر الدوارة الآلية التي تعمل بمحرك من البدائل الجيدة. وإذا كان لا يمكنك الاستغناء عن المفروشات والأثاث المنزلي المنجَد أو المبطَن، فمن الممكن أن تتم معالجة القطع الكبيرة من الأثاث المنجَّد مثل الأريكة والكرسي ذي الذراعين عن طريق ضوء الأشعة فوق البنفسجية، ما يقلل من عدد عثة الغبار المنزلي.

دُمى الأطفال

ينبغي أن يتم خفض عدد دُمى الأطفال في غرفة النوم إلى أدنى حدّ ممكن. وينبغي غسل جميع الدُمى الأساسية بانتظام في درجة حرارة على الأقل 60 درجة مئوية. وعلى الرغم من أن وضع هذه

الدُمى في الثلاجة سيؤدي إلى قتل عثة الغبار المنزلي التي تعيش بها، إلا أنها لن تفعل شيئاً من أجل إزالة الكمية الكبيرة من مسببات الحساسية الناجمة عن عثة الغبار المنزلي التي يمكن أن تكون في الداخل، ولذلك يعتبر الغسيل الساخن هو الأفضل. وإذا تم تخزين دُمى الأطفال في غرفة النوم، فإنه يجب وضعها في علبة بلاستيكية ذات غطاء محكَم مناسب.

الرطوبة والتهوية

تساعد زيادة التهوية في منزلك على تقليل نسبة الرطوبة، وبالتالي على تقليل أعداد عثة الغبار المنزلي. وتعتبر أسهل طريقة للقيام بذلك وأرخصها، هي أن تقوم بفتح النوافذ. وقد تبين أنه يوجد عدد من أنظمة ترشيح الهواء وأجهزة تنقية الهواء التي تساعد على تخفيض مستويات مسببات الحساسية في المنزل. وإذا قررت أن تشتري إحدى هذه الأجهزة أو الأنظمة، فمن الممكن أن تجد بعض المنتجات الفعالة الموصى بها من قبل الجمعية البريطانية لمساعدة مرضى الحساسية.

المواد المسببة للحساسية في الحيوانات الأليفة

يملك ما بين 60 % إلى 80 % من العائلات في المملكة المتحدة حيواناً أليفاً من نوع معين – وتعتبر القطط هي الأكثر انتشاراً. ويعتبر ما لا يقل عن ثلث الذين يعانون من الحساسية، نتيجة مسببات الحساسية الناجمة عن الحيوانات الأليفة – لذلك تعتبر مسببات الحساسية في الحيوانات الأليفة عاملاً رئيسيّاً في أمراض الحساسية.

ليس من الضروري أن تتعامل مع حيوان أليف حتى لا يحدث اتصال بمسبب الحساسية الناجم عنه، حيث يمكن أن ينتقل مسبب الحساسية في صورة جزيئات صغيرة في الهواء، ويمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر، أو من منزل إلى منزل عن طريق الملابس والأحذية.

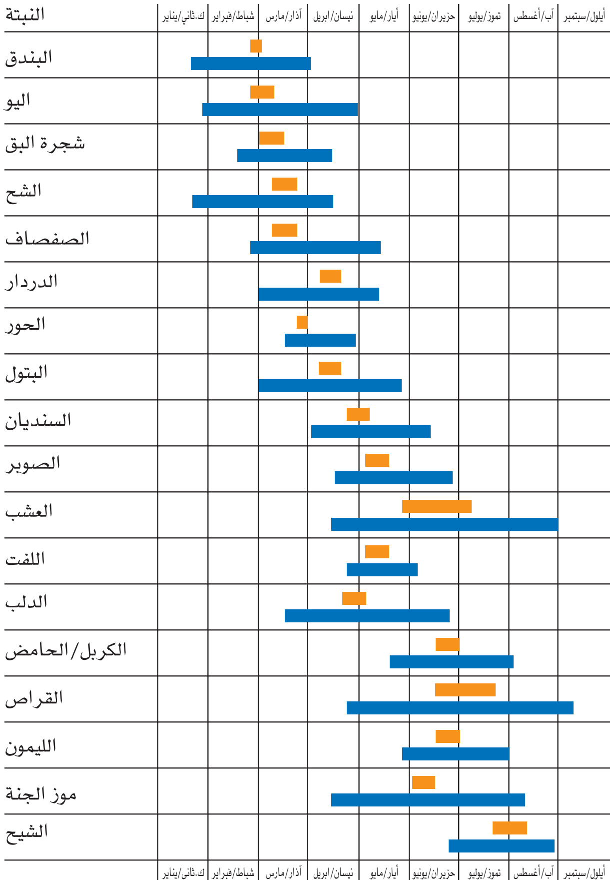
يمكن أن توجد المادة المسببة للحساسية في الجلد والفراء والقشور الجلدية واللعاب والبول والبراز الناجم عن الحيوان. وبِغَض النظر عن المكان الذي تعيش فيه الحيوانات الأليفة في المنزل، تنتشر المواد المسببة للحساسية بسرعة كبيرة في جميع أنحاء المنزل، وبالتالي لا يكفي ترك الحيوانات الأليفة فى أماكن معينة من المنزل على أمل أن الغُرف الأخرى ستبقى خالية من المادة المسببة للحساسية. وتستمر مسببات الحساسية لفترة طويلة، حتى بعد أن تكون الحيوانات الأليفة قد غادرت المنزل. وقد يستغرق الأمر عدة شهور من العمل الشاق بواسطة مكنسة كهربائية فعالة لإزالة معظم المواد المسببة للحساسية.

إذا كنت تشكو من الحساسية لمسببات الحساسية الناجمة عن الحيوانات الأليفة، فإن الحل الواضح هو التخلص من هذه الحيوانات الأليفة. ومع ذلك، فنحن دولة تتميز بحب الحيوانات الأليفة، وبعض العائلات يترددون جداً في ابتعاد حيواناتهم الأليفة. فإذا قررتَ أنك تريد الحفاظ على الحيوانات الأليفة التي تزيد من سوء أعراض الحساسية، حاول أن تقوم بتخفيض الاتصال مع الحيوان الأليف إلى الحد الأدنى. ومن الممكن أن يعيش الحيوان الأليف خارج البيت أو في الكاراج ولا يدخل أبداً إلى المنزل، وعندما تقوم أنت أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة بالتعامل مع الحيوان يجب عليكم ارتداء ملابس خاصة، كما يجب عدم جلبها إلى داخل المنزل. ومن الأفضل أن تترك تلك الملابس في الكاراج أو وضعها مباشرة في الغسالة. وينبغي أن تستخدم مكنسة كهربائية عالية الكفاءة بانتظام لإزالة أكبر قدر ممكن من مسببات الحساسية من المنزل.

وينبغي أن تقوم بتنظيف القطط بانتظام - على الرغم من أن قول ذلك هو أسهل من القيام به! وقد أظهرت الدراسات أن تنظيف القطط مرة في الأسبوع يقلل بشكل كبير من كمية مسببات الحساسية التي تنجم عن القطط، خصوصاً إذا كنت تطلب من الطبيب البيطري الخاص بك شامبو خاص لتنظيف القطط.

الجدول الزمني العام لغبار الطلع في المملكة المتحدة

يُظهر هذا الجدول الزمني النمط العام لانتشار غبار الطلع في المملكة المتحدة. ويختلف التوقيت الدقيق وشدة مواسمٍ غبار الطلع من سنة إلى أخرى اعتماداً على الأحوال الجوية، كما يعتمد إقليمياً على الموقع الجغرافي.



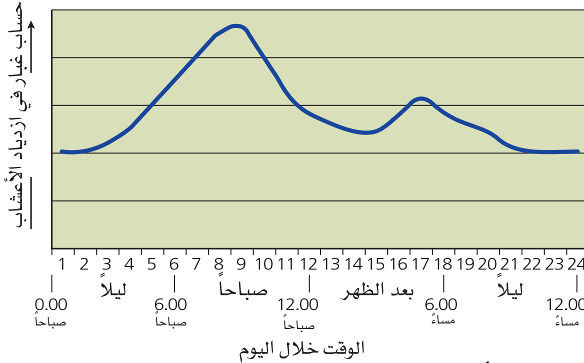
فترة الذروة لاطلاق غبار الطلع

موسم غبار الطلع

هذه المعلومات مُقدَمة من الوحدة القومية لأبحاث حبوب اللقاح ، جامعة وورسستر.

الاختلاف العام لغبار الطلع على مدار اليوم

يبين الشكل التالي الاختلاف العام في كمية غبار الطلع في العشب و الهواء في أوقات مختلفة والتي تم قياسها خلال فترة يوم واحد في المملكة المتحدة في الأيام الدافئة خلال موسم الذروة لانتشارغبار الطلع (حزيران/ يونيو، وأول تموز/ يوليو).



هذه المعلومات مُقدَمة من الوحدة القومية لأبحاث حبوب اللقاح ، جامعة وورسستر.

غبار الطلع

يمكن أن يتم تلقيح النباتات بطريقتين: عن طريق الحشرات وعن طريق الرياح.

تسبب النباتات التي يتم تلقيحها عن طريق الرياح مشاكل لمريض حساسية الأنف الموسمية (حُمى القش). وتنتج هذه النباتات كميات كبيرة من غبار الطلع لأن التلقيح عن طريق الرياح ليس فعالاً جداً. ومن الممكن أن يتم حمل الجزيئات لمسافات طويلة؛ لأنها صغيرة وجافة وبالتالي خفيفة. وعلى الرغم من أن هذا النوع من غبار الطلع من الصعب جداً تجنبه، توجد بعض النصائح المفيدة التي يمكنك القيام بها:

- قم بتحديد الطلع الذي يسبب لك الحساسية عن طريق اختبار وخز الجلد. ويمكنك أن تعرف بعد ذلك تلك الأوقات التي تتوقع أن تحدث فيها حساسية من هذا الطلع، لأن كل نبات يزهر في وقت واحد متوقَع في كل عام. وبمجرد أن تعرف ذلك، يجب أن

تبدأ العلاج الخاص بحُمى القش قبل الوقت الذي يبدأ فيه ظهور الأعراض بأسبوعين على الأقل. وسيساعد ذلك على التقليل من شدة الأعراض وتقليل كمية الأدوية التي تتناولها بشكل عام.

- ينبغي أن تقضي أقل وقت ممكن خارج البيت خلال موسم غبار الطلع، خصوصاً عندما تكون كميات غبار الطلع عالية. وترتفع كميات غبار الطلع في الأيام الحارة، والجافة والمشمسة.
- حاول أن تقوم بالأنشطة الخارجية في الوقت الذي يكون من المرجح فيه أن تكون كمية غبار الطلع قليلة، على سبيل المثال، في الصباح الباكر أو في أي وقت بعد سقوط الأمطار، حيث تقلل الأمطار من كمية غبار الطلع.
- ينبغي أن تتحقق من كمية غبار الطلع باستخدام الإنترنت أو الصحف المحلية عند التخطيط للأنشطة الخارجية.
- من الأفضل أن ترتدي النظارة عند الخروج من المنزل، ذلك أن ارتداءها سيوفر لعينيك بعض الحماية من غبار الطلع.
- ينبغي أن تغير ملابسك عندما تدخل إلى المنزل إذا كانت كمية غبار الطلع مرتفعة.
- لا تجفف ثيابك وأغطية السرير خارج البيت في الصيف، لأنها ستصبح مغطاة بغبار الطلع.
- ينبغي أن تجعل نافذة غرفة النوم مغلقة باستمرار خلال موسم غبار الطلع.
- إذا أمكن، قم بالترتيب لقضاء عطلتك خلال أسوأ وقت من العام بالنسبة إليك (الوقت الذي تحدث فيه أعراض الحساسية) وحاول أن تسافر إلى بلد لا يوجد بها غبار الطلع الذي يسبب لك الحساسية. وإن لم يكن ذلك ممكناً، انتقل إلى شاطئ البحر حيث تقلل نسائم البحر الموجودة على الشاطىء من كمية غبار الطلع.
- إذا كنت تعاني من الحساسية تجاه غبار الطلع الناجم عن العشب، فمن الأفضل ألا تقوم بقَص العشب بنفسك.
- تحتوي بعض السيارات حالياً على أجهزة تنقية هواء فعالة للغاية

حيث تقوم بحجز غبار الطلع، وبالتالي تجعل البيئة الداخلية في السيارة خالية نسبياً من غبار الطلع. ومن الأفضل أن تشتري إحدى تلك الأجهزة في المرة القادمة التي تقوم فيها بتغيير سيارتك.

- من الأفضل أن تقوم بأعمال التشجير في الأيام الباردة أو الرطبة.
- إختر النباتات التي يتم تلقيحها عن طريق الحشرات، ذلك أن غبار الطلع الذي ينجم عن هذه النباتات يكون أثقل بكثير، كما يكون أقل احتمالاً للتسبب في أعراض الحساسية.
- تخلص من الأعشاب الضارة التي توجد في الحديقة، ذلك أن مجموعة كبيرة من هذه الأعشاب الضارة تقوم بإنتاج غبار طلع مزعج ومسبب للحساسية.
- لا تُحضِر الزهور الناضرة إلى المنزل/المكتب/الفصل الدراسي، خلال الموسم الذي تنتشر فيه حُمى القش- لأنه قد تكون لديك حساسية لغبار الطلع الناجم عن تلك الزهور.
- تَجنَب العوامل التي تزيد من حدة أعراض الحساسية - مثل التعرض لدخان التبغ والأبخرة وما غير ذلك من أشكال تلوث الهواء.

مسببات الحساسية الغذائية

عندما يتم التشخيص بأنك تعاني من وجود الحساسية تجاه مادة أو أكثر من المواد الغذائية، ينبغي عليك أن تواجه الحساسية، ولا تكتفي فقط بالأمل في أنها ستذهب وحدها. ولأنه لا يفيد أيّ من الأدوية الوقائية لحساسية الأغذية، ولا حتى العلاج المناعي، وبالتالي فإن الحل الأكثر فاعلية هو التجنب التام لمسبب الحساسية التي تعاني منها (تجنب المواد الغذائية التي تسبب الحساسية). ويجب ألا تقوم بحذف أنواع كثيرة من النظام الغذائي مرة واحدة، وإلا قد يصبح النظام الغذائي تنقصه بعض المواد الغذائية الأساسية كما أنك لن تعرف أي نوع من الطعام هو الذي يسبب لك الحساسية، وفي حالة نمو الأطفال، ينبغي ألا يتم حذف أي نوع من الطعام على المدى الطويل من دون استشارة طبية غذائية.

من الممكن أن تتخلص من الحساسية الغذائية. وإذا لم تعانِ

من تفاعلات الحساسية لسنوات عديدة، يمكن لطبيبك أن يرتب إجراء بعض اختبارات الحساسية. وإذا كانت هذه الاختبارات سلبية، فيمكنه أن يقوم بعد ذلك بإجراء اختبار محفزات الحساسية بحيث يكون تحت السيطرة، ولذلك يجب أن يتم اختبار محفزات الحساسية في بيئة المستشفيات الآمنة.

من المهم ألا تقوم بحذف الأطعمة من النظام الغذائي إلا إذا ثبت أن لديك حساسية غذائية. ويظن كثير من الناس مخطئين أن الحساسية الغذائية هي المسؤولة عن مجموعة كبيرة من الأعراض وبسبب ذلك يفرضون قيوداً على اختياراتهم من المواد الغذائية، وكذلك على نمط حياتهم، من دون فائدة حقيقية. وبالإضافة إلى ذلك، قد يعاني هؤلاء الناس من سوء التغذية.

من الصعب أن نحذف أي مادة غذائية تماماً من النظام الغذائي، لأنه ليس من السهل دائماً أن تعرف جميع مكونات الأطعمة المعلبة والمعدة مسبقاً. وينبغي أن تقرأ الملصقات الغذائية بعناية فائقة، كما ينبغي أن تعرف الأسماء المختلفة التي يمكن من خلالها التعرف إلى مختلف المواد الغذائية. ويجب عليك قراءة الملصقات في كل مرة تقوم فيها بشراء المواد الغذائية، إذ تقوم الشركات المصنعة في بعض الأحيان بتغيير المكونات دون إنذار سابق.

تقدم جميع سلاسل محلات السوبر ماركت الكبرى قوائم الأغذية (الخالية من مسببات الحساسية)، والتي توضح – على سبيل المثال – الأطعمة التي لا تحتوي على البيض، ويتم تحديث تلك القوائم بانتظام. ويمكن أن تكون مفيدة جداً، خصوصاً عند شراء الأطعمة المعدة مسبقاً. ويمكن لاختصاصي التغذية أن يعطيك بعض النصائح المفيدة عن المصادر (الخفية) للأطعمة المختلفة، بالإضافة إلى التأكد من الحفاظ على نظام غذائي صحّي.

الحليب

يمكن أن يستحدم الحليب في كثير من الأطعمة، كما يمكن تناوله على شكل مشروب. وتشمل الكلمات المستخدمة لوصف الحليب – شرش الحليب، بروتين الكازين، الكازينات، اللاكتوز، المواد الصلبة

والحليب الجاف وبودرة الحليب. ويستخدم الكازين في بعض الأطعمة من غير منتجات الألبان كمادة لزجة، كما يمكن أن يوجد في التونة المعلبة وبعض اللحوم. ويجب تجنب الزبدة والجبن والقشدة والحليب والكريمة فريش، وفروماج فريه، والحليب المكثف، والحليب المبخر والآيس كريم والشوكولاتة بالحليب - وأي طعام يحتوي على أي مادة من هذه المواد في مكوناته. ويحتوي السمن النباتي والأطعمة الدهنية في بعض الأحيان على الزبدة. ولا يعتبر حليب الماعز بديلاً آمناً لحليب الأبقار لأنه يحتوي على بروتينات مشابهة للغاية.

كثيراً ما يستخدم اللاكتوز، وهو سكر الحليب، في صناعة المستحضرات الدوائية والأقراص، ولذلك ينبغي أن تقرأ معلومات المرضى الموجودة مع جميع الأدوية التي يصفها الطبيب. ويجب أن تنتبه إلى اعتياد المطاعم على وضع الزبدة على الخضار وشرائح اللحم بعد طهيها - إذ يكون من الصعب رؤية الزبدة بعد أن يكتمل ذوبانها.

البيض

يمكن أن يستخدم البيض في مجموعة متنوعة من الأطعمة المصنعة. ولذلك من المهم قراءة لائحة المحتويات بدقة - ويمكن وصف البيض بعدد من الأسماء، بما في ذلك زُلال البيض، وبياض البيض، والبيض المجفف. وغالباً ما يستخدم البيض لإضافة طبقة من التلميع في السلع المخبوزة.

يعاني بعض الناس من الحساسية من جميع المنتجات التي تحتوي على البيض، والبعض الآخر لديهم حساسية من البيض الخام فقط أو غير المطهي جيداً، ويمكن لهؤلاء أن يتناولوا المنتجات التي يكون فيها البيض مطهياً جيداً. وتشمل تلك المنتجات البسكويت والكعك والمعكرونة المجففة.

الفول السوداني

يمكن أيضاً أن يوصف الفول السوداني ببعض الأسماء مثل الأراكيس أو الفول الأرضي. ولا يتم تدمير مسبب الحساسية الذي

ينجم عن الفول السوداني من خلال الطهي. بل يجب عليك أن تحذر من الفول السوداني وزيت الفول السوداني؛ لأنه على الرغم من أن معظم الزيوت تنتج عن طريق التقطير، ومعظمها لا يحتوي على أي بروتين. كما أنها خالية من مسببات الحساسية، إلا أن الزيوت التي تم عصرها على البارد يمكن أن تحتوي على كميات خطيرة من مسببات الحساسية. ويجب تجنب جميع الاختيارات المتنوعة من حلوى الشوكولاته لأنها عادة ما تحتوي، على الأقل، على نوع واحد من الفول السوداني، ويمكن أن يتلوث بعض من الحلوى بالفول السوداني في مرحلة ما أثناء عملية التصنيع. ويتميز الفول السوداني بأنه رخيص الثمن، ولذلك غالباً ما يتم استخدامه لنزع النكهة ثم إعادة استخدامه بنكهة المكسرات، لذلك فمن الأفضل تجنب جميع المنتجات التي تحتوي على نكهة المكسرات أيضاً. ويكاد يكون من المستحيل ضمان أن تكون المخبوزات ومنتجات الآيس كريم خالية من أي نسبة من الفول السوداني. وإذا كان طفلك يعاني من حساسية الفول السوداني، يجب أن تتأكد من أنه لا يقوم بتبادل الغذاء أبداً مع غيره من الأطفال بأي مكان، على سبيل المثال في المدرسة.

السمسم

يعتبر الحُمص، والطحينة والحلاوة الطحينية أشهر ثلاثة منتجات تحتوي على السمسم. وعموماً يمكن أن نتعرف على وجود بذور السمسم في المنتجات الغذائية الأخرى من خلال الملصقات التعريفية التي توضع على السلع الغذائية. ومع ذلك، من الممكن أن يوجد السمسم في المنتجات التي توصف بأنها تحتوي على» الزيوت النباتية» .

المساعدة في مشاكل الحساسية الغذائية

ترتبط بعض المواد الغذائية كيميائياً بمواد غذائية أخرى، وبالتالي إذا كنت تعاني من الحساسية تجاه إحدى المواد الغذائية، فهذا يعني أنه قد يحدث لك أيضاً بعض التفاعلات تجاه المواد الغذائية الأخرى، ويسمى ذلك بالتفاعلية المتصالبة. على سبيل المثال، يوجد ترابط

بين كل من الكرفس، والتفاح، والفول السوداني وفاكهة الكيوي، وقد تم تحديد مسببات الحساسية المشتركة في ما بينها. وبالمثل، يبدو أن ثمة ترابط بين كل من الموز وفاكهة الكيوي والبابايا، والكستناء والأفوكادو، فيمكن أن تحدث الحساسية من كل هذه المواد الغذائية عند الأشخاص الذين لديهم حساسية لمادة اللاتكس.

كما يمكن أن تكون ولو مجرد كميات صغيرة من مسببات الحساسية خطيرة للغاية. فإذا كان طفلك يعاني من الحساسية من الفول السوداني، على سبيل المثال، يمكن أن يتسبب جلوسه بجوار طفل آخر يتناول شطائر زبدة الفول السوداني في بعض تفاعلات الحساسية، عندما تتطاير بعض الجسيمات الصغيرة في الهواء. وإذا كان طفلك صغيراً، ينبغي أن تطلب من المدرسة أن يجعلوا قاعة الفصل / قاعة تناول الطعام خالية من الفول السوداني، وستجد أن معظم مديري المدارس متفهمين ومتعاونين للغاية.

إذا كان لديك حساسية غذائية حادة، ينبغي أن تضع خطة للعلاج، تأكد من أن أصدقاءك وعائلتك وزملاءك في العمل أو المدرسة، يعرفون ما هي أعراض الحساسية، وأين يمكنهم إيجاد الأدوية، وكيف يتعاملون مع الأدوية.

عند تناول الطعام في الخارج، ينبغي أن تتجنب المطاعم ذات المخاطر العالية، مثل تلك التي تقدم الأطباق الهندية والشرقية، والتي تشمل مجموعة كبيرة من المكونات المختلفة التي يمكن أن يكون من الصعب تحديدها، والتي تستخدم عادة المكسرات والفول السوداني. وحتى لو كان الإناء/الطبق الذي طلبته لا يحتوي على مسببات الحساسية، قد تكون المقلاة التي تم فيها الطهي استُخدمت قبل ذلك لطهي أحد الأطعمة الذي يحتوي على مسببات الحساسية.

تحدث بشكل مباشر مع موظفي المطعم، واطلب التحدث شخصياً إلى رئيس الطهاة إذا كنت تعتقد أن النادل لا يأخذ حديثك على محمل الجد. واجعل أصدقاءك على اطلاع بالمشكلة، بحيث

يمكنهم أن يساعدوك في اختيار الطعام المناسب، كما ينبغي أيضاً أن يكونوا على علم بالأعراض وكيفية علاجها.

توخَي الحذر ولا تتجاهل أي عَرَض من الأعراض، مهما كان بسيطاً، فمن الممكن أن يكون بداية لتفاعلات حساسية خطيرة. وأخيراً، إذا كان قد وصف لك الأدرينالين من قبل، فينبغي دائماً أن تحمله معك عند خروجك من المنزل، كما يجب عليك أن تستخدمه، حتى وإن كان لديك مجرد شك في احتمال حدوث تفاعلات الحساسية. ويعتبر التعرض للإحراج البسيط من أجل عدم حدوث أي تفاعلات للحساسية، أفضل من تجاهل العلامات المبكرة لتفاعلات الحساسية الحادة وعدم تلقي المساعدة التي تحتاج إليها في الوقت المناسب.

ويوجد على الإنترنت موقع ممتاز يَتبع المؤسسة الخيرية للعناية بمرضى الحساسية المفرطة، والذي ربما يكون مفيداً لك.

إدارة الحساسية الغذائية

- لا تستبعد أي نوع من الطعام من النظام الغذائي الخاص بك حتى يتم التشخيص الدقيق بوجود الحساسية من هذا الطعام.
- حاول أن تحصل على المساعدة من اختصاصي تغذية.
- كن على دراية ومعرفة بالأسماء المختلفة التي تُستخدَم لمسبب الحساسية الغذائية الذي تعاني منه.
- ينبغي أن تقرأ قوائم المكونات التي توجد على الأغذية المعلبة بعناية - قد تقوم الشركات المصنعة بتغيير المحتويات من دون تحذير.
- لا تعتمد على وضع الملصقات التعريفية التي تقول إن الأطعمة خالية من الحليب - فقد تحتوي تلك الأطعمة على بعض آثار للحليب.
- استخدم قوائم الأغذية (الخالية من مسببات الحساسية) التي توجد في السوبر ماركت.
- يجب أن تكون حَذِراً من إمكانية حدوث التفاعلية المتصالبة

(التفاعل المتبادل) مع الأغذية الأخرى.

- بالنسبة إلى الأطفال، ينبغي أن تطلب مساعدة وتعاون سائر الأمهات والعاملين في المدرسة.
- عَلِّم طفلك كيفية فهم الملصقات الغذائية وغيرها من الاستراتيجيات من أجل تجنب الأطعمة التي تسبب الحساسية.
- احرص على تناول الطعام المناسب لك عند تناول الطعام في بيوت الآخرين.
- يجب أن تختار المطاعم بعناية، وتجنب الأغذية الآسيوية، ذلك أنه يصعب تحديد المكونات الغذائية بتلك المطاعم، بالإضافة إلى أن المأكولات الآسيوية تَستخدِم الفول السوداني بشكل كبير جداً.
- حاول أن تقوي العلاقة مع الشيف/الطاهي أو صاحب المطعم المفضل لديك.
- من الأفضل أن تأخذ حتى الأعراض الخفيفة على محمل الجد.
- يُنصَح بارتداء المجوهرات الطبية التعريفية.
- إذا كان قد وصف الأدرينالين لك من قبل، يجب أن تحمل حقن الأدرينالين معك في كل الأوقات.

الحشرات اللاسعة

يحدث عند معظم الناس انتفاخ في الجلد وحكة مؤلمة، إذا حدث لدغ من قِبل نحلة أو دبور. ويعتبر هذا أمراً طبيعيّاً، وليس تفاعل حساسية. ومع ذلك، يوجد بعض الناس الذين يعانون من الحساسية من بروتين معين في السم، وبالتالي تتعرض بعد ذلك لخطر تفاعلات الحساسية، والتي يمكن أن تكون شديدة. وتوجد العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحد من فرص الإصابة بلسعات النحل أو الدبابير:

- استخدم طارداً فعالاً للحشرات عند قضاء الوقت خارج البيت.
- ارتدِ الملابس البسيطة ذات الألوان الفاتحة وتجنَّب اللون الأسود ومطبوعات الزهور ذات الألوان الزاهية - يبدو أن تلك

الألوان تجذب الحشرات.

- لا تقترب أبداً من أعشاش الدبابير أو خلايا النحل.
- إذا اكتشفت وكراً أو عشّاً للحشرات، فعليك القيام باستدعاء شركة مثل رينتوكيل (Rentokil) للتعامل معها.
- لا تمشِ حافي القدمين خارج البيت.
- تجنب ارتداء الملابس التي يتم تعطيرها بالعطور القوية، وتجنب أيضاً استخدام أيّ من مستحضرات التجميل ذات الرائحة القوية.
- حافظ على تغطية ذراعيك ورجليك باستمرار.
- حاول أن تبقى بعيداً عن المنتزهات الخلوية والأماكن التي تحيط بها سلات النفايات وصناديق القمامة لأن الحشرات تتجمع بشكل خاص حول القمامة والنفايات.
- حافظ على نظافة الفناء، ومناطق صناديق القمامة وحفلات الشواء.
- حاول الحصول على مساعدة شخص آخر من أجل قص الأعشاب.
- تخلص من كل بِرَك المياه التي تتجمع في الحديقة، لأن الحشرات تنجذب إلى تلك البِرك.
- لا تشرب مباشرة من علب المشروبات الغازية لأنه يمكن أن تنتقل الحشرة إلى داخل العلبة، ولن تكون قادراً على رؤية ذلك.
- تأكد من عدم وجود النحل أو الدبابير داخل السيارة قبل أن تركب فيها.
- إذا كنت موجوداً بالقرب من أي نحلة أو دبور، لا تحاول مهاجمة أيّ منهما، ولكن ينبغي أن تتحرك ببطء وبهدوء بعيداً عنهما.
- في حالة هبوط أي حشرة عليك، حاول أن تلتزم بالهدوء واتركها حتى تطير وحدها بعيداً عنك - لن تلسعك الحشرة إلا إذا شعرت بأنها مهددة.

علاجات العقاقير

ليس من الممكن تجنب كل مسببات الحساسية ذات الصلة طول الوقت، ولذلك، وعلى الرغم من أن تجنب مسبب الحساسية ينبغي أن يمارس دوراً هاماً في إدارة مرض الحساسية، إلا أنه قد يحتاج هذا

الأسلوب إلى استخدامه بالتوازي مع استخدام العقاقير المناسبة المضادة للحساسية. وتوجد خمس مجموعات رئيسية من العقاقير:

1- مهدئات الأعراض - تؤخذ تلك المسكنات من أجل التسكين الفوري للأعراض.
2- مضادات الهيستامين - والتي تقلل من شدة الحساسية من خلال منع تأثير الهيستامين بمجرد أن يتم تحريره من قبل الخلايا الملتهبة.
3- مضادات الالتهاب - والتي تقلل من مستويات الالتهابات من خلال منع إطلاق المواد الكيميائية، بما في ذلك الهيستامين.
4- مضادات مستقبلات اللوكوترين - فئة جديدة من الأدوية والتي تم تطويرها خصيصاً لاستخدامها فى علاج أمراض الحساسية. وتمنع هذه الأدوية المستقبلات التي يجب أن يلحق بها اللوكوترين (أحد أنواع المواد الكيميائية الالتهابية) قبل أن تسبب الالتهاب. وتمنع تلك المضادات حدوث ذلك الجزء من تفاعلات جهاز المناعة.
5- الأدوية المُعدّلة للمناعة - فئة جديدة من العلاج الجلدي لإكزيما الجلد التأتبية.
6- العلاج المناعي

وبالإضافة إلى ذلك، يتم استخدام الأدرينالين لعلاج الحساسية الحادة / الشديدة (راجع صفحة 113).

من المهم أن نتذكر أن جميع حالات الحساسية تتغير مع مرور الوقت، ويجب عليك بالتنسيق مع طبيبك أن تقوم باستمرار بإعادة تقييم متطلبات العلاج. وينبغي أن يكون الهدف هو الحصول على أقصى فائدة ممكنة من أقل جرعة ممكنة من الدواء.

وبشرط أن تكون قادراً على التواصل بوضوح وبشكل متكرر مع الطبيب، وعلى تجنب الوقوع في مشكلة عدم استقرارالحياة التي تعيشها، فستكون قادراً من خلال هذين الشرطين على ضبط العلاج من أجل تحقيق أفضل نتيجة ممكنة.

مهدئات الأعراض

ينبغي أن تستخدم هذه الأدوية لعلاج أعراض الحساسية وخاصة في الوقت الذي تزيد فيه تلك الأعراض وتصبح أكثر سوءاً.

الرئتان

يجب على جميع الأشخاص الذين يعانون من الربو أن يحملوا معهم جهاز استنشاق (مسكن) يحتوي على العقاقير التي تريح العضلات الهوائية وتوسع الشعب الهوائية الصغيرة أو القصيبات الهوائية (موسعات الشعب). وينبغي أن يجد الشخص جهاز الاستنشاق سهل الاستخدام، حتى لا يجد أي صعوبة في استخدامه عندما يكون مصاباً بضيق التنفس والصفير عند التنفس.

ثمة حالة واحدة يمكن فيها أن يتم استخدام جهاز الاستنشاق المسكن لمنع الأعراض - إذا تم استخدامه قبل التمرين بمدة خمس عشرة 15 دقيقة، فإنه سيمنع حدوث صفير التنفس والسعال/الكحة الناتجة عن التمارين الرياضية.

العينان

توجد مجموعة من قطرات العين المتوفرة. والتي من شأنها أن تقلل بشكل مؤقت من الاحمرار، والدمع والحرقة المرتبطة بمرض حُمى القش. وتحتوي هذه القطرات على الأدوية التي تعمل على انقباض الأوعية الدموية الموجودة على سطح العين. ومع ذلك، لا ينبغي أن تستخدم هذه القطرات لفترة أكثر من أسبوع واحد، إذ إن الاستخدام الطويل سيزيد من سوء الحالة، لأنه عندما تزول آثار كل جرعة، ستعود الأعراض إلى الظهور أسوأ من ذي قبل - الأعراض المرتدة. وينبغي أيضاً أن يتم تجنب هذه القطرات مع المرضى الذين يعانون من مرض الزرق (ارتفاع الضغط داخل العين) وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري.

الأنف

تعمل القطرات أو البخاخات التي تزيل احتقان الأنف بالطريقة نفسها التي تعمل بها القطرات المضادة لاحتقان العين، من خلال

انقباض الأوعية الدموية الموجودة في بطانة الأنف، ما يؤدي إلى حدوث انخفاض في إفرازات الأنف والتخفيف من انسداده.

معلومة/نصيحة مفيدة

إذا كان لديك شعور قوي بالحكة في جلدك، فبدلاً من أن تقوم بالخدش، وهو الأمر الذي سيزيد من سوء حالة الحكة، خُذ كمية معقولة من أحد الكريمات المُرطِّبة وافرك- بلُطف ولكن بحزم- منطقة الحكة.

على الرغم من أن هذه الأدوية تعمل بسرعة ويمكن أن تكون فعالة للغاية، لا ينبغي استخدامها على المدى الطويل لأنها يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الأعراض. ومن الأفضل بكثير أن تقوم بحماية نفسك من أعراض الحساسية بدلاً من أن تقوم بمعالجة النتيجة النهائية. يجب عليك أن تحصل على العلاج من خلال الأدوية المضادة للالتهابات للحد من التفاعلات الالتهابية، كما يجب أيضاً أن تتجنب مسبب الحساسية قدر الإمكان.

الجلد

يمكن أن يكون الجلد الملتهب مثيراً للحكة بشكل كبير، ولا يخفف الاستخدام المنتظم للكريمات المرطبة البسيطة من الحكة فقط، ولكنه أيضاً يجعل جلدك أقوى، إذ إن هذه الكريمات لا تحتوي على أي عقاقير، ولكنها تعمل من أجل نعومة سطح الجلد، وزيادة نسبة الماء عن طريق الحد من فقدان المياه. تعمل جميع هذه الإجراءات على تقوية الجلد من خلال جعله أكثر سُمكاً وأقل خشونة. وتتميز الكريمات التي يمكن أن يصفها لك الطبيب (بعضها متاح أيضاً للشراء من الصيدليات) بأنها أكثر فاعلية من الكريمات المرطبة التي تحتوي على مستحضرات التجميل، بالإضافة إلى أنه من غير المرجح أن تتسبب تلك الكريمات التي يصفها الطبيب في تعرض الجلد للتهيج، لأنها لا تحتوي على أي عطور. كما أن معظمها خال من مادة اللانولين.

وثمة مجموعة من النصائح الأخرى المفيدة التي يمكنك القيام بها:

- يساعد ارتداء الملابس الداخلية المصنوعة من القطن، والتي تلامس الجلد على منع الحكة والهرش.
- إذا كنت تشكو من الحساسية من عثة الغبار المنزلي، ينبغي أن تستخدم أغطية حاجزة على اللحاف والمرتبة والوسادة والمفارش، وتجنب المقاعد الطويلة (راجع صفحة 88)
- حافظ على ترطيب الجلد بانتظام، عدة مرات في اليوم
- احرص على بقاء الأظافر قصيرة – اذا كنت تقوم بالخدش/الهرش، سيضر ذلك بشرتك
- يجب أن تنتبه لعلامات العدوى الجلدية – قد يحتاج ذلك إلى علاج بالمضادات الحيوية

مضادات الهيستامين

تعمل عقاقير مضادات الهيستامين عن طريق الحد من قدرة الهيستامين على الالتصاق بمستقبلات الخلايا التي يمارس تأثيره من خلالها. ويعتبر الهيستامين واحداً من أقوى المواد الكيميائية الالتهابية التي تصدر من الجسم خلال التفاعل الالتهابي. ويمكن أن يسبب الهيستامين تضييقاً في مجرى الهواء، وتشنجات في البطن، والعطس، والحكة، وسيلان من الأنف والعينين. وتتوفر أدوية مضادات الهيستامين في شكل قطرة العين، أو بخاخة الأنف، أو أقراص أو مستحضرات سائلة تؤخذ عن طريق الفم. وأحياناً تكون مستحضرات مضادات الهيستامين وحدها كافية لمنع الأعراض.

ومع ذلك، لا تعتبر مضادات الهيستامين جيدة جداً في علاج انسداد الأنف المحتقن الناجم عن حُمى القش، ولذلك، ستكون هناك حاجة إلى استخدام إحدى المستحضرات المضادة للالتهابات (انظر أدناه).

ثمة بعض الآثار الجانبية لمضادات الهيستامين. ويعتبر أكثرها شيوعاً هو التخدير (النُّعاس). وقد يكون تأثير بعض مضادات الهيستامين على قدرتك على القيادة لا يقل خطورة عن تأثير تناول المشروبات الممنوعة. وما زالت العقاقير المضادة للهيستامين

تستخدم ليلاً في الحالات الشديدة من الحساسية، لأن تأثيرها المسكِّن يفيد في المساعدة على النوم. وربما يكون العقار الأقوى تأثيراً من حيث التسكين هو الكلورفينيرامين (بيريتون). وقد يكون مفيداً إذا كنت تجد صعوبة في النوم ليلاً بسبب أعراض الحساسية، ولكن لا ينبغي أن تَستخدم تلك العقاقير خلال النهار إذا كنت ستقوم بالقيادة، أو الطبخ أو تشغيل الآلات.

حساسية الأنف (حُمى القش): ما هو العلاج الأفضل؟				
	العطس / الحك	التفريغ المائي	إنسداد الأنف	أعراض العين
كروموجليكات الصوديوم	+	+	−	+
مضادات الهيستامين	+++	++	−	+++
الستيرويدات الأنفية	+++	+++	++	+
مضادات الاحتقان	−	−	+++	−
− لا يوجد أثر، + فاعلية محدودة، ++ فعال جداً، +++ فعال للغاية				

ومع ذلك، تعتبر مضادات الهيستامين هي الخيار الأفضل لعلاج تفاعلات الحساسية الحادة والشديدة، وذلك نظراً إلى سرعة تأثيرها. وتوجد بعض العقاقير الجديدة ،أو عقاقير الجيل الثاني من النوع الذي لا يسبب النُّعاس - على سبيل المثال، لوراتادين، أكريفاستين، أستيميزول. وتتميز تلك العقاقير أيضاً بأنها سهلة في تناولها، لأنها تؤخذ مرة واحدة فقط، أو مرتين على الأكثر في اليوم.

الأدوية المضادة للالتهابات

تعمل الأدوية المضادة للالتهابات على الحد من الالتهابات وتقليل التغييرات التي تحدث في الأنسجة، ما يؤدي إلى تقليل الأعراض أو حتى القضاء عليها تماماً. ولكي تعطي تلك الأدوية نتائجها، يجب أن يتم تناولها بانتظام، وتعمل تلك الأدوية على نحو أفضل مع آثار جانبية أقل إذا استخدمت بشكل موضعيّ على الجزء

المصاب من الجسم. وقد يستغرق الأمر عدة أسابيع حتى يظهر تأثير تلك الأدوية.

ثمة مجموعتان رئيسيتان من العقاقير/الأدوية المضادة للالتهابات.

كروموجليكات الصوديوم ونيدوكروميل الصوديوم

تتوفر هذه المستحضرات في شكل قطرة العين، أو بخاخة الأنف، أو أجهزة استنشاق لحالات الربو أو التناول عن طريق الفم (المستحضرات الدوائية عن طريق الفم) على الرغم من أنه نادراً ما يستخدم هذا الشكل. ويستحق الأمر أن تجرب هذه الأدوية إذا كانت أعراض الحساسية خفيفة، لأنها لا تسبب أي آثار جانبية على الإطلاق. ومع ذلك، لا تعتبر تلك الأدوية مستحضرات قوية للغاية وربما يكون تأثيرها محدود.

الكورتيكوستيرويدات

تتميز هذه المجموعة من الأدوية التي تحتوي على (كورتيكوستيرويد) بأنها مفيدة وفعالة للغاية في معالجة حالات الحساسية. وتتوفر تلك الأدوية في شكل مجموعة كاملة من المستحضرات، بما في ذلك كريمات البشرة، وقطرات العين، وبخاخات الأنف وأجهزة الاستنشاق لحالات الربو، وكذلك المستحضرات التي يتم تناولها عن طريق الفم، والتي تستخدم لعلاج أعراض الحساسية الشديدة أو الحادة.

يَشعر العديد من المرضى بالقلق من استخدام مستحضرات الكورتيكوستيرويد، لأنهم يخشون من الآثار الجانبية المحتملة.

أولاً: من المهم أن نفهم أن أدوية الكورتيكوستيرويد ليست مثل المنشطات التي تستخدم في بعض الأحيان بشكل سيء من قِبل لاعبي كمال الأجسام والرياضيين.

ثانياً: عادة ما يتم استخدام الكورتيكوستيرويدات بشكل موضعيّ (على الجزء من الجسم الذي يحتاج إلى العلاج) على سبيل المثال، عن طريق الاستنشاق لمرضى الربو وعن طريق

الكريمات لمرضى الإكزيما. ونتيجة ذلك، يمكن أن تكون الجرعات المستخدمة صغيرة جداً، وبالتالي يتم الحد من آثارها الجانبية. ولا تؤدي الكورتيكوستيرويدات إلى آثار جانبية إلا إذا تم استخدامها بجرعات عالية، أو استمر استخدامها على مدى فترة طويلة، وقد تشمل تلك الآثار الجانبية ما يلي:

- يصبح الجلد رقيقاً.
- ظهور ما يشبه الكدمات البسيطة.
- تَرقق العظام (هشاشة العظام).
- خمول الغدة الكظرية - ما يؤدي إلى الانهيار في الحالات الشديدة.
- إيقاف النمو في الأطفال.

عن طريق استخدام المستحضرات الموضعية، على سبيل المثال جهاز الاستنشاق أو بخاخة الأنف، ينبغي أن تتناول جرعة من الكورتيكوستيرويد تمثل واحداً على خمسين (1 على 50) أو واحداً على مئة من الجرعة التي يجب أن تأخذها عن طريق الفم من أجل الحصول على التأثير نفسه، ومن المُرجَّح أنك لن تعاني من أي آثار جانبية.

وإذا لم تكن تعاني من أزمات الربو الحادة جداً، فإنك لن تحتاج استخدام منتظم لمستحضرات الستيرويد عن طريق الفم. ومن المرجح ألا تنتج أي آثار سلبية عند استخدام الستيرويدات عن طريق الفم لعدة أيام، خصوصاً عندما يكون لديك أزمة حادة من الربو. ومع ذلك، يجب عليك أن تحذر إذا كنت تستخدم جرعات عالية من الستيرويد عن طريق جهاز الاستنشاق، أو بخاخة الأنف، أو كريم الجلد، أو إذا كنت تستخدم مزيجاً من هذه العلاجات المختلفة؛ ذلك أن تلك العلاجات قد تتسبب في حدوث بعض الآثار الجانبية. وفي حالة استخدام جرعة عالية، من الممكن أن تحدث بعض الآثار الجانبية الخطيرة.

إذا كنت تتناول جرعات عالية من أي دواء ستيرويد أو كنت تتناول

مجموعة مختلفة من الأدوية الستيرويدية، فإنه يجب عليك أن تُعلم الطبيب بذلك، وسيحاول الطبيب أن يقوم بتخفيض الجرعات التي تستخدمها إلى الحد الأدنى مع مراعاة أن تستمر تلك الجرعات المخفضة في توفير العلاج الجيد لأعراض الحساسية التي تعاني منها. وإذا كان الأطفال يحصلون على جرعات عالية من علاج الستيرويد، ينبغي أن يعاد تقييم تلك الجرعات بانتظام، كما ينبغي أن يتم تقليل الجرعات كلما كان ذلك ممكناً. وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن تتم المتابعة الدقيقة لنمو الأطفال ومدى تأثرهم بتلك الأدوية.

مضادات مستقبلات اللوكوترين

توجد الآن فئة جديدة نسبياً من العقاقير المتاحة لعلاج مرض الربو – وهي مضادات مستقبلات اللوكوترين (LRAs). ويمكن أن تكون هذه العقاقير أيضاً فعالة جداً في علاج حساسية الأنف والإكزيما، ويوجد عقاران من العقاقير المتوفرة حالياً، وهما مونتيلوكاست، زافيرلوكاست.

وبالنسبة إلى الكثير من المرضى، تعتبر أفضل طريقة لتناول هذه الأدوية عن طريق الفم على شكل أقراص. وعادة ما يتم وصف هذه الأدوية للأشخاص الذين يعانون من مرض الربو والذي يكون شديداً لدرجة أنهم يستخدمون بالفعل أجهزة استنشاق الستيرويد. وبعد فترة من العلاج ستكون قادراً على الحد من جرعة استنشاق الستيرويد. وإذا كنت تعاني أيضاً من حُمى القش والإكزيما، فمن المرجح أن تتحسن أعراض هذين المرضين.

ويُعتبر أكثر الآثار الجانبية شيوعاً لهذه الأدوية هو الصداع، والذي يميل إلى الزوال إذا تمت المواظبة على العلاج لبضعة أسابيع.

ومع الأسف، لا تؤدي هذه الأدوية إلى نتائج فعالة مع كل شخص – إذ يستجيب بعض المرضى بشكل جيد، ولا يستجيب البعض الآخر على الإطلاق. وعندما يبدأ الطبيب معك بأحد هذه الأدوية، ربما يُطلب منك أن تحتفظ بسجل عن الأعراض لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع، بحيث يتمكن كل منكما من معرفة إذا كنت تستفيد من العلاج أم لا.

الأدوية المُعدّلة للمناعة

حتى وقت قريب، لم يكن يوجد سوى فئة واحدة من الأدوية التي تستخدم في كريمات ومراهم البشرة من أجل علاج الإكزيما التأتبية، وهي الكورتيكوستيرويدات. ويوجد الآن جيل جديد من العقاقير التي يتم استخدامها موضعياً، والتي تعطي الكثير من مزايا وفوائد كريمات الستيرويد من دون وجود الكثير من الآثار الجانبية. ويوجد حالياً اثنان من تلك العقاقير/الأدوية في صورة مراهم للجلد، وهي تاكروليماس (بروتوبيك) وبيميكروليماس (مرهم إليديل). وترتبط تلك الأدوية بعقارالسيكلوسبورين الذي يستخدم بمثابة مثبط للمناعة في زرع الأعضاء.

تُستخدم تلك الأدوية للمرضى الذين يعانون من الإكزيما التي لا تستجيب للعلاج التقليدي، وعلى الرغم من أن لها آثاراً جانبية كبيرة في حد ذاتها، لذلك توصف عادة من قِبل المتخصصين فقط، إلا أن النتائج واعدة حتى الآن. ومع ذلك، توجد بعض النقاط الهامة المتعلقة بتلك الأدوية تحت التقييم، وأهمها سلامة المريض على المدى البعيد والقيمة العلاجية لتلك الأدوية.

الأدرينالين

الأدرينالين هو مادة كيميائية تتكون بشكل طبيعيّ في الجسم، ويتم إفرازها عن طريق الغدة الكظرية. ويؤدي إفراز الأدرينالين إلى حدوث مجموعة من التأثيرات، بما في ذلك استرخاء الشعب الهوائية ومنع ارتشاح الأوعية الدموية الصغيرة، وقد تكون تلك التأثيرات مفيدة في حال حدوث تفاعلات حساسية شديدة.

يجب أن يُعطَى الأدرينالين عن طريق الحقن، وعادة ما يتم الحقن في العضل، وإن كان يحقن في بعض المستشفيات مباشرة في الوريد. ويمكن أن يتوفر الأدرينالين في صورة مجموعات سهلة الاستخدام من قِبل المريض نفسه (انظر «الحساسية المفرطة»، صفحة 57).

ويعتبر الجهاز الأكثر انتشاراً لحقن الأدرينالين هو القلم الإسعافي EpiPen، ويبدو شكله مثل القلم، ويمكن أن تحمله معك بسهولة في جميع الأوقات. ويتميز الأدرينالين بأن تأثيره يظهر بسرعة، ولكن آثاره قد تزول بعد ثلاثين دقيقة تقريباً، في حين أن تفاعلات الحساسية قد تستمر لعدة ساعات. ونتيجة ذلك، قد تحتاج إلى جرعة ثانية من الأدرينالين من أجل كسْب المزيد من الوقت للوصول إلى العناية الطبية. ولهذا السبب، يجب أن تحمل معك دائماً جهازين من القلم الإسعافي، وبمجرد الانتهاء من حقن الأدرينالين يجب أن تطلب على الفور المساعدة الطبية.

العلاج المناعي

يوصف العلاج المناعي، والمعروف أيضاً باسم مخفِّف الحساسية، بأنه الطريقة التي يتم من خلالها جعل المريض أقل حساسية لمسببات الحساسية. ويتم ذلك عن طريق إعطاء المريض جرعات متزايدة من المادة التي تسبب الحساسية، بحيث تبدأ الجرعات بكميات صغيرة للغاية. وعادة ما يُعطَى مسبب الحساسية عن طريق الحقن، ولكن يمكن أيضاً أن يتم تناوله عن طريق الفم.

وفي حالة نجاح هذا العلاج، يتم خفض عدد الخلايا القاعدية والخلايا البدينة، كما يتم تقليل حساسية تلك الخلايا لمسببات الحساسية. وبالإضافة إلى ذلك تنخفض مستويات الجلوبيولين المناعي المرتبطة بكل مسبب من مسببات الحساسية. ومع ذلك، يجب عليك أن تلتزم حقاً بهذا العلاج لأنه يتطلب تكرار الدواء لعدة سنوات، غير أن ثمة خطر يتمثل في التعرض لتفاعلات حساسية حادة تجاه العلاج.

وينبغي استخدام العلاج المناعي فقط مع المرضى الذين يعانون من حساسية تؤدي إلى أعراض شديدة لا يمكن السيطرة عليها بواسطة العلاج بالعقاقير التقليدية، وذلك بالتوازي مع تجنب التعرض إلى مسببات الحساسية. ويعمل العلاج المناعي على نحو أفضل مع المرضى الذين يعانون من حساسية لمسبب واحد فقط من مسببات الحساسية، على الرغم من أنه قد يفيد في حالات

الحساسية المتعددة (وجود أكثر من مسبب للحساسية).

ويستخدم العلاج المناعي في المملكة المتحدة لعلاج حُمى القش التي يسببها غبار الطلع (حبوب اللقاح) والحساسية الشديدة من لسعات النحل والدبابير. ويتم علاج عدد صغير نسبياً من المرضى باستخدام العلاج المناعي بسبب فترة العلاج الشاقة والمرهقة، بالإضافة إلى تفاعلات الحساسية الخطيرة (انظر أدناه). ونتيجة هذا الخطر، لا بد من تنفيذ العلاج المناعي بالمراكز المتخصصة في علاج الحساسية فقط.

الحقن في العلاج المناعي

يتم إعطاء الحقن في العلاج المناعي (تحت الجلد) مرة كل أسبوع أو مرتين في الأسبوع، بحيث يبدأ الحقن بجرعات صغيرة للغاية، ثم يتم زيادة تركيزات مسببات الحساسية تدريجياً على مدى عدة أشهر حتى يتم الوصول إلى أعلى جرعة مطلوبة، ثم تُكرر تلك الجرعة مرة واحدة في الشهر للحفاظ على الفائدة. ومن الممكن أن تستمر فترة العلاج عدة سنوات.

ومن أهم مزايا العلاج المناعي أنه يمكن أن يكون شكلاً فعالاً جداً في علاج المرضى الذين يتم اختيارهم بعناية، وبعد الانتهاء من البرنامج العلاجي، يمكن أن تكون فوائده طويلة الأمد.

ومن أبرز المساوئ ما يلي:

- يستغرق العلاج وقتاً طويلاً؛ وذلك لأنك ستحتاج إلى البقاء تحت الرقابة لعدة ساعات بعد كل جرعة. وفي البداية يتم إعطاء العديد من الجرعات مرتين في الأسبوع لمعظم الحالات.
- فترة العلاج المناعي طويلة، إذ تصل إلى عدة سنوات، ويعتبر ذلك التزاماً كبيراً.
- يعاني ما يقرب من نصف المرضى من الانتكاس وعودة الأعراض. وعادة ما يحدث ذلك بعد سنتين أو ثلاث سنوات.

يمكن أن يكون العلاج المناعي سبباً في حدوث آثار جانبية خطيرة، إذ يتعرض المريض إلى مسبب الحساسية المسؤول عن

الأعراض، ولذلك ثمة خطر من حدوث تفاعلات حساسية حادة. ويعتبر هذا الخطر أكبر عند المرضى الذين يعانون من الربو أيضاً، خصوصاً إذا كانت حالة الربو ليست تحت السيطرة الجيدة. ويعاني ما بين 3 % – 12 % من المرضى من حدوث تفاعلات حساسية شديدة، وتحدث معظم تلك الحالات، وليس جميعها في غضون ثلاثين دقيقة من الحقن. ويعتبر هذا هو السبب في ضرورة بقاء المريض في المستشفى لعدة ساعات بعد كل حُقنة.

وفي حالات نادرة جداً، يمكن أن تكون تفاعلات الحساسية شديدة لدرجة أنها تكون قاتلة. ولهذا السبب، يتم اختيار المرضى لتلقي العلاج المناعي بعناية شديدة، ولا يتم تنفيذ العلاج المناعي إلا من قِبل المتخصصين العاملين في المراكز التخصصية في المستشفيات.

العلاج المناعي الفموي

يمكن أن يتم علاج حساسية غبار طلع الأعشاب باستخدام العلاج المناعي عن طريق الفم على شكل أقراص تؤخذ بصفة يومية. ويجب أن يبدأ تناول تلك الأقراص قبل بداية موسم غبار طلع الأعشاب بأربعة أشهر. ويتطلب العلاج المناعي الفموي جرعات أكبر من مسبب الحساسية، ويتسم بأن نتائجه بطيئة، كما يحمل خطراً كبيراً يتمثل في حدوث الإرتيكاريا أو الشرى والوذمة الوعائية. ومع ذلك، فإن خطر التعرض لتفاعلات الحساسية المفرطة يكون أقل مما هو عليه في حالة العلاج عن طريق الحقن تحت الجلد.

ما الأشياء الأخرى التي يمكن أن أفعلها؟

ينبغي أن تتم السيطرة على أعراض الحساسية بشكل جيد في حالة تشخيص الحساسية بشكل صحيح، والتقليل من التعرض لمسببات الحساسية التي تسبب الأعراض بشكل كاف، والقيام بتناول الدواء المناسب. ومع ذلك، توجد بعض الأمور الأخرى التي يمكنك القيام بها للمساعدة في التخلص من أعراض الحساسية.

المهيجات

إذا كان من الممكن أن تتجنب التعرض للمواد التي يُحتمل أن تكون بمثابة المهيجات، ستكون أقل عرضة لآثار الحساسية.

ثمة مجموعة كبيرة من المواد التي يمكن أن تسبب تفاعلات مهيجة في الرئتين والأنف والعينين والجلد، ويعتبر أكثر تلك المهيجات شيوعاً هو دخان التبغ. فإذا كنت تدخن حالياً، يجب عليك أن تحاول الإقلاع عن التدخين. وإذا كنت غير مدخن، يجب التقليل بقدر الإمكان من التعرض لدخان سجائر الآخرين. ولا ينبغي أبداً أن يتعرض الرُّضَّع والأطفال الصغار إلى دخان السجائر.

من الممكن أيضاً أن تكون المستويات المرتفعة من ملوثات الهواء -على سبيل المثال، عوادم السيارات، والأوزون، والفورمالديهايد، وأكسيد النيتروز - سبباً في زيادة سوء أعراض الحساسية. وبما أننا نقضي معظم أوقاتنا داخل المنزل، فمن المنطقي أن نحافظ على بيئة المنزل خالية قدر الإمكان من الدخان والأبخرة. وينبغي أن تحرص على استمرار التهوية الجيدة في المنزل، خصوصاً في الغرف التي تحتوي على موقد غاز أو شعلة غاز من أي نوع. أما في العمل، فيجب أن تتأكد من أن صاحب العمل يوفر لك الحماية من استنشاق أي غبار أو أبخرة. وعندما تكون خارج المنزل، يجب أن تتجنب، قدر الإمكان، المشي في الطرقات المزدحمة، والتي يمكن أن تكون سبباً في التعرض لمستويات عالية من عوادم السيارات والغبار.

المجوهرات الطبية التعريفية

في حالة وجود أشخاص يعانون من الحساسية الشديدة داخل العائلة، قد يكون من الأمثل أن يحصل هؤلاء الأشخاص على قطعة من المجوهرات الطبية التعريفية التي تحمل تفاصيل مشكلتهم الطبية فضلاً عن بياناتهم الشخصية واسم الطبيب ورقم الهاتف.

ويمكن الحصول على تلك المجوهرات الطبية التعريفية عن طريق عدد من الشركات المختلفة التي يقدم كل منها خدمة مختلفة. ويمكن الاطلاع على كل التفاصيل التي تخص كيفية التواصل مع (المؤسسة الخيرية للمجوهرات الطبية التعريفية وخدمات الطوارئ المرضية MedicAlert)، وشركة Ltd Talisman SOS المحدودة للمجوهرات الطبية التعريفية، والجمعية الفخرية الدولية للمفتاح الذهبي (Key Golden) – عبر الإنترنت. وبالنسبة لمؤسسة MedicAlert، فهي مؤسسة خيرية تأسست في عام 1965، ويوجد لديها قاعدة بيانات على الكمبيوتر يتم تحديثها باستمرار وتشمل الحالات الطبية للأعضاء، كما توفر المؤسسة تلك البيانات إلى خدمات الطوارئ.

العلاجات التكميلية

توجد مجموعة كبيرة من العلاجات المختلفة التي يقدمها العديد من الأطباء. وأعتقد أنه من المهم أن يتم التمييز بين العلاجات البديلة التي تهدف إلى استبدال العلاجات التقليدية التي يصفها الأطباء، والعلاجات التكميلية التي يتم استخدامها جنباً إلى جنب مع العلاجات التقليدية. وبما أن آثار الحساسية الشديدة يمكن أن تكون سيئة للغاية، بل ومهِّددة للحياة، فمن المهم ألا تتوقف فجأة عن تناول الأدوية الموصوفة لك من قِبل الطبيب. وإذا أخبرك اختصاصي العلاج البديل أن العلاجات التي وصفها لك لن تعمل إلا إذا قمت بالتخلي عن الأدوية الأخرى، فينبغي عليك أن تتحدث مع طبيبك أولاً.

لا يُعرَف حتى الآن سوى القليل جداً عن كيفية عمل العلاجات التكميلية، ولكن إذا وجدت أن أحد العلاجات التكميلية يأتي بنتيجة جيدة معك، ويمكنك أن تتحمله، فلا بأس من استخدامه بعد أن تقوم باستشارة طبيبك. ومع ذلك، لا ينبغي أبداً أن يتم الاعتماد على العلاجات التكميلية في حالة وجود تفاعلات الحساسية الحادة المفاجئة، إذ تقدِّم الأدوية التقليدية في هذه الحالة فقط الحلول الأكثر فاعلية.

الأسئلة التي يجب طرحها على المعالج التكميلي

- ما هو التدريب الذي حصلت عليه؟
- ما هي مؤهلاتك؟
- ما حجم الخبرة لديك؟
- هل أنت مسجل في منظمة معترف بها؟
- ماذا سيشمل العلاج؟
- هل هذا أفضل علاج بالنسبة إلي؟
- ما هي الفوائد التي يمكن أن أتوقعها؟
- هل ستخبر الطبيب المعالج لي عن هذا العلاج؟
- هل توافق على أن أستمر في استخدام الأدوية العادية؟
- كم عدد الجلسات التي توصِي بها؟
- كم سيكلف هذا العلاج؟

كما يجب أن نأخذ في الاعتبار أن العديد من المعالجين عن طريق العلاجات التكميلية ليس لديهم أي تدريب طبيّ رسميّ، وربما لا يملكون الخبرة أو المعرفة اللازمة لتشخيص المشاكل الطبية وعلاجها بشكل صحيح. ومن الممكن أن تتشابه أعراض بعض الأمراض الأخرى في بعض الأحيان مع أعراض الحساسية، وقد تُشخَص تلك الأعراض بشكل خاطىء من قِبل المعالجين التكميليين على أنها أعراض الحساسية.

تعتبر العلاجات التكميلية في كثير من الأحيان خياراً قليل المخاطر، ولكن يمكن أن تحدث بعض الآثار الجانبية الخطيرة، وفي أسوأ الأحوال يمكن أن تقتل المريض، فقد تَسبب الدواء العشبي الصيني الذي يسمى زراوند في حدوث الفشل الكلوي لعدد من المرضى، ولذلك تم منعه عام 1999. وفي عام 1998 أصيب اثنا عشر 12مريضاً في لندن بالتهاب الكبد الوبائي (ب)، والذي يعتبر من الأمراض القاتلة، بسبب استخدام العلاج المعروف باسم المعالجة بالدم الذاتي.

ويوجد في المملكة المتحدة أربعين ألفاً من المعالجين التكميليين، ويفوق ذلك عدد الأطباء المسجلين حالياً، وهو واحد وثلاثون ألفاً. وحتى الآن، لا يخضع المعالجون التكميليون لأي جهة، كما أن تسجيلهم في هيئة مهنية ليس إلزاميّاً.

وإذا كنت تفكر في طلب المساعدة من أحد المعالجين عن طريق العلاج التكميلي، ينبغي عليك أن تتأكد من أنه مؤهَّل ويخضع لجهة معينة. ويمكنك الاتصال بوزارة الصحة وتطلب من العاملين فيها أن يعطوك أسماء الممارسين الموصَى بهم في منطقتك. وقد يكون طبيبك قادراً على مساعدتك في ذلك. ويمكنك الاتصال أيضاً بالهيئة المهنية المناسبة، مثل الجمعية الطبية البريطانية للوخز بالإبر. ويُستحسَن أن تقرأ أيضاً فهم الطب التكميلي، وهو أحد الكتب في سلسلة كتب طبيب العائلة.

الوخز بالإبر

الوخز بالإبر هو وسيلة لتخفيف الآلام عن طريق إدخال إبر معقمة رفيعة جداً في نقاط محددة من الجسم، ثم يتم تدوير الإبر بعد ذلك من أجل الحصول على التحفيز والتنشيط.



دليل موجز للطب التكميلي

الوخز بالإبر

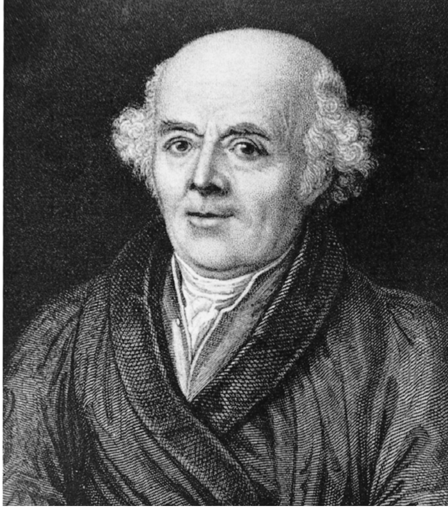
الوخز بالإبر هو ممارسة طبية صينية قديمة، ويَعتمد فيه التشخيص على تقييم شخصية المريض، وحالته المزاجية وظروف حياته. ويهدف العلاج إلى تحسين تدفق الطاقة من خلال قنوات محددة بوضوح في الجسم، ثم إزالة الانسداد الذي يمنع هذا التدفق ويؤدي إلى المرض. ويتم الوخز بالإبر عن طريق إدخال إبر رفيعة جداً من الصلب في نقاط معينة من الجسم على امتداد قنوات تدفق الطاقة، ثم تُترك الإبر في مكانها لمدة تتراوح بين خمس دقائق وثلاثين دقيقة. وتوجد بعض الأدلة على أن الوخز بالإبر قد يكون مفيداً في علاج أمراض الربو والتهاب الأنف، ولكن لا توجد سوى أبحاث محدودة جداً في معرفة كيف يمكن أن يؤثر الوخز بالإبر على أمراض الحساسية.

المعالجة المثلية

يستند تطبيق أسلوب المعالجة المثلية على النظرية القائلة بأن «المثل يعالج المثل». ولكي يتم علاج المرض، يتم إعطاء كميات دقيقة من المادة التي يُعتقد أنها تحاكي أو تستدعي أعراض المرض. ويتم تناول العلاج في هذه الطريقة عن طريق الفم.

ويمكن أن تكون نتائج المعالجة المثلية بطيئة في البداية، وقد تصبح الأعراض أكثر سوءاً. ومع ذلك، وبشرط أن تستمر في تناول الأدوية التقليدية الخاصة بك، تعتبر العلاجات المستخدمة في المعالجة المثلية آمنة، لأنها تحتوي على كميات صغيرة من المادة التي تستخدم في العلاج. وعلى الرغم من أن المعالجة المثلية يوصَى بها لعلاج جميع أمراض الحساسية من قِبل ممارسي هذا العلم، إلا أن المعالجة المثلية تقدم فائدة ملموسة في حُمى القش فقط، وذلك طبقاً للدراسات العلمية.

وتتوفر المعالجة المثلية في القطاع الخاص، ولكن يمكن الحصول عليها أيضاً من خلال مستشفيات الصحة الوطنية المتخصصة في المعالجة المثلية.



الدكتور صموئيل هانيمان (1755–1843)،
وهو طبيب ألماني ورائد المعالجة المثلية.

إضعاف الحساسية المُحفّز بالإنزيمات

في هذا العلاج يتم خلط جرعة صغيرة جداً من المادة المسببة للحساسية، أو عدد من المواد المختلفة المثيرة للحساسية مع إنزيم (بيتا جلوكورونيداز)، ثم يتم حقن الخليط تحت الجلد. ويُذكَر أن الجرعة الواحدة يمكن أن تعطِي فائدة دائمة، ويَعتقد كل من يؤيد هذا العلاج أنه فعال في علاج كثير من أمراض الحساسية المختلفة.

ومع ذلك، لا يوجد في الوقت الحالي سوى القليل من الأدلة لإثبات فاعلية هذا العلاج، ويتطلب الأمر المزيد من الدراسات من أجل إثبات ذلك. ويمكن أن تحدث بعض التفاعلات السلبية التي تهدد الحياة نتيجة استخدام هذا العلاج، وينبغي ألا يتم العلاج بهذه الطريقة إلا في مكان متخصص، على سبيل المثال – عيادة متخصصة في الحساسية أو مستشفى كبير، بحيث يمكن علاج هذه التفاعلات بسرعة وبشكل صحيح، ومن أجل القيام بالإنعاش إذا لزم الأمر.

طب الأعشاب

يعتمد طب الأعشاب على استخدام المستخلصات النباتية في علاج المرض. وغالباً ما يتم إعداد العلاج في صورة «شاي» للشرب.



طب الأعشاب

على مدار آلاف السنين، تم استخدام الأدوية العشبية المصنوعة من الأوراق أو الأزهار، أو اللحاء أو جذور النباتات. وفي بعض أجزاء العالم، يعتبر طب الأعشاب هو الشكل الدوائي الوحيد من الأدوية المستخدمة في تلك الدول. ويصف المعالجون بالأعشاب في الغرب مجموعة من العلاجات العشبية المختلفة بحسب مشكلة كل شخص. وبالإضافة إلى ذلك، اكتسب طب الأعشاب الصينية شعبية كبيرة، وقد ثبت أنه فعال جداً في معالجة مرض الإكزيما. ومع ذلك، فقد تم العثور على بعض المنتجات الملوثة أو المختلطة مع مواد أخرى مثل مستحضرات الستيرويد، كما أدت مجموعة أُخرى من المنتجات إلى مضاعفات خطيرة مثل تلف الكبد. لذلك يجب أن تسعى للحصول على العلاج من المعالجين المعروفين فقط.

النقاط الأساسية

- لا يمكن حتى الآن علاج الحساسية بشكل كامل
- يمكن أن تتم السيطرة على الأعراض بشكل جيد بالنسبة إلى معظم الناس، وذلك عن طريق تجنب مسببات الحساسية بالتوازي مع العلاج من خلال تناول العقاقير أو الأدوية
- مهما كانت مسببات الحساسية التي تعاني منها، فثمة طرق عملية كثيرة يمكنك من خلالها الحد من التعرض لتلك المسببات
- تعتبر الحساسية الأكثر شيوعاً في المملكة المتحدة هي حساسية عثة الغبار المنزلي
- تعتبر البيئة المغلقة هي أكثر العوامل ارتباطاً بالحساسية التي تعاني منها، ذلك أننا نقضي ما يقرب من 90% من وقتنا في البيئات المغلقة
- اعرف كل شيء عن العلاج الدوائي الذي تتناوله، بما في ذلك كيف ومتى تقوم باستخدامه، حتى تتمكن من استخدامه بفعالية
- يستخدم العلاج المناعي فقط مع المرضى الذين يعانون من أعراض حساسية شديدة، والمرضى الذين لا ينجح معهم العلاج الدوائي وتجنب مسببات الحساسية
- ثمة مجموعة كبيرة من العلاجات التكميلية المتاحة لعلاج الحساسية
- ينبغي أن تختار المعالج التكميلي بعناية بالغة

التعايش مع مرض الحساسية

المدرسة

إذا كان طفلك يعاني من إحدى حالات الحساسية، قد تكون قلقاً بشأن مدى نجاح المدرسة وقدرتها على التعامل مع الحساسية. وقد يكون من المفيد أن نتذكر أن ما يصل إلى ثلث الأطفال في المدرسة يعانون من إحدى حالات الحساسية ويوجد لدى المعلمين خبرة كبيرة في التعامل مع جميع المشاكل التي ترتبط بالحساسية. ومع ذلك، ينبغي أن نتأكد أن المدرسة لديها كل المعلومات التي ترتبط بطفلك ومشكلته الطبية. وينبغي أن تتأكد من توفر المعلومات التالية:

- حالة الحساسية التي يعاني منها طفلك.
- الأشياء التي تسبب الحساسية لدى طفلك (مسببات الحساسية).
- أسماء وجرعات جميع الأدوية التي يأخذها طفلك بانتظام.
- أسماء وجرعات الأدوية التي ينبغي أن يأخذها طفلك في المدرسة بشكل منتظم.
- كيفية التعرف إلى الوقت الذي يعاني فيه طفلك من تفاعلات الحساسية.
- أسماء وجرعات الأدوية التي ينبغي أن يأخذها طفلك في حال حدوث تفاعلات الحساسية.
- خطة العلاج التي توضح بالضبط ما يجب أن يتم إذا كان طفلك يعاني من تفاعلات الحساسية.

- كل التفاصيل عن المحفزات المعروفة التي تزيد من سوء حالة الحساسية عند طفلك.
- اسم ورقم هاتف طبيبك العام.
- أرقام الهاتف التي تخص الزوج والزوجة وغيرهم من الأشخاص الذين يمكن الاتصال بهم في حالات الطوارئ.

تتلقى كل مدرسة تعليمات من وزارة التعليم، بالتعاون مع سلطة التعليم المحلية، من أجل تنفيذ سياسة التعامل مع مرضى الربو، وتعطي تلك التعليمات بعض التفاصيل مثل تخزين وإدارة أجهزة الاستنشاق في المدارس، والتي يستخدمها الأطفال المصابون بمرض الربو.

وإذا كان طفلك يعاني من أنواع أخرى من الحساسية، فقد يكون من المفيد إعطاء المدرسة كل المعلومات التي تتعلق بتلك الحساسية، مثل تلك المعلومات التي تقدمها الجمعية البريطانية لمساعدة مرضى الحساسية أو المؤسسة الخيرية البريطانية للعناية بمرضى الحساسية المفرطة.

إذا كان طفلك يعاني من مشكلة الحساسية الحادة، فمن المهم أن يقضي بعض الوقت مع الأعضاء المعنيين من طاقم الموظفين لمناقشة احتياجات الطفل. في المملكة المتحدة، يُمنَح جميع الأطفال بما فيهم ذوي الاحتياجات الطبية الخاصة، كامل الحق في التعليم في المدارس الحكومية، ويجب أن يتحمل معلموهم المسؤولية - في حدود المعقول - احتياجات الأطفال الطبية أثناء وجودهم في المدرسة. وقد نشرت وزارة التعليم وثيقة بعنوان إدارة الأدوية في المدارس، والتي تغطي كل التفاصيل بشأن تخزين وإدارة الأدوية في المدارس فضلاً عن المبادئ التوجيهية بشأن إدارة المدارس لأمراض الإكزيما والربو والحساسية المفرطة. ويمكن الاطلاع على تلك الوثيقة على موقع teachernet.gov.uk.

الغذاء

يمكن أن يكون الغذاء الموجود في المدرسة مشكلة للأطفال الذين يعانون من الحساسية الغذائية. وينبغي أن يتمكن الأطفال الذين يعانون

من الحساسية الغذائية من أكل الوجبات المدرسية، ولكن يجب أن يتم ذلك تحت إشراف خاصّ من قِبل أحد الموظفين للتأكد من أن الأطفال يتناولون الأغذية المناسبة. وقد يكون من الأسهل أن تقدم لطفلك وجبة غذائية مُعلبة. وتوجد في العديد من المدارس الآن سياسة عدم الاشتراك في الطعام للتأكد من أن كل طفل يأكل المواد الغذائية المقدمة له فقط. وتقوم بعض المدارس حالياً بتخصيص بعض الأماكن الخالية من المواد المسببة للحساسية، على سبيل المثال، الفول السوداني. وينبغي أن تتأكد أن طفلك سيحصل على الدواء في الوقت المناسب في حالة تناوله للطعام الخطأ.

التمرين والرياضة

يمكن أن تمثل التمرينات والرياضة بعض الصعوبات لكثير من الأطفال الذين يعانون من مشاكل الحساسية، إذ يمكن أن يجعل التمرين حالة الربو أشد خطورة، كما أن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق قد تعرض الأطفال إلى مستويات عالية من غبار الطلع (حبوب اللقاح)، والتي يمكن أن تزيد من سوء حالة الربو، أو حُمى القش أو الإكزيما. وعلى الرغم من أن السباحة هي شكل من أشكال التمارين التي يمكن تحملها جيّداً من قِبل الأطفال الذين يعانون من الربو، إلا أنها يمكن أن تجعل حالة الإكزيما أكثر سوءاً. وتوجد بعض الطرق للتغلب على هذه المشاكل حتى يتسنى لجميع الأطفال القدرة على المشاركة في جميع النشاطات المدرسية، بما في ذلك ممارسة الرياضة.

حُمى القش (حساسية الأنف)

يشعر بعض الآباء والأمهات بالقلق من أن حُمى القش قد تؤثر في أداء أطفالهم في الامتحانات، والتي عادة ما يكون ميعادها خلال موسم غبار الطلع (حبوب اللقاح). وقد يكون من المفيد أن تتبع ما يلي:

- بدء تناول الأدوية الوقائية المناسبة قبل أن يبدأ موسم حُمى القش بعدة أسابيع، حيث تكون الوقاية من الأعراض قبل أن تبدأ

أسهل من السيطرة عليها بعد بدايتها.

- قد يحتاج الطفل إلى استخدام أكثر من دواء في الوقت نفسه. وفي كثير من الأحيان يكون من الأفضل استخدام مزيج من مضادات الهيستامين، وبخاخ الأنف وقطرات العين.
- تأكد من أن طفلك يأخذ الدواء بانتظام.
- اتبع النصائح بشأن تجنب غبار الطلع (انظر «العلاج من أمراض الحساسية»، صفحة 84).
- إذا كان طفلك يؤدي الامتحانات وهو يعاني من حُمى القش، ينبغي أن تطلب من المدرسة أو الكلية أن تقوم بإبلاغ هيئة الفحص (الهيئة المشرفة).

وللحصول على المزيد من المعلومات، يمكن أن تنظر في الوثيقة التي تتحدث عن حُمى القش في المدارس على الموقع الالكتروني teachernet.gov.uk

العُطلات والسفر

لا يذهب بعض الناس، خصوصاً الذين يعانون من مشاكل الحساسية الشديدة ، لقضاء العطلات بسبب الخوف مما قد يحدث في بيئة مجهولة. ومن المؤسف أن يحدث ذلك، لأنه باستخدام المعلومات الصحيحة وبعض التخطيط للمستقبل، يمكن أن تكون العطلة تجربة ممتعة جداً بغض النظر عن الحساسية.

من الممكن أن يتم التخلص- أو على الأقل الحد- من المخاطر المحتملة من خلال الحفاظ على التحكم في الجوانب المهمة من حياتك وأنت في العطلة. على سبيل المثال، إذا كان لديك حساسية غذائية حادة، يمكن أن تختار الإقامة في سكن ذاتي الخدمة بالنسبة إلى توفير الغذاء. وإذا كان لديك حُمى القش، يمكن أن تختار زيارة أحد الدول التي يختلف فيها موسم غبار الطلع (حبوب اللقاح) عن الموسم الموجود في دولتك، بل ويختلف أيضاً غبار الطلع المحلي في تلك الدولة. ويمكن بدلاً من ذلك أن تفكر في قضاء عطلة على البحر لأن أعداد حبوب اللقاح (غبار الطلع) تكون أقل بشكل عام على السواحل.

نصائح عامة لأولياء أمور الأطفال الذين يعانون من الحساسية

تذكر ما يلي:

- تأكد من أن طفلك يأخذ الأدوية الوقائية بانتظام.
- ينبغي التأكد من أن الأطفال يحصلون على الأدوية المناسبة في جميع الأوقات أثناء وجودهم في المدرسة.
- إذا كان طفلك يعاني من الربو وتحدث لديه بعض الأعراض عند ممارسة التمارين الرياضية، فينبغي أن يأخذ الطفل نفثتين من أجهزة الاستنشاق المسكنة قبل التمرين بحوالى خمس عشرة دقيقة على الأقل.
- إذا كان طفلك يعاني من مرض الإكزيما، فتأكد من أنه يرتدي الألياف الطبيعية (على سبيل المثال، القطن) في الملابس التي تلامس الجلد، واحرص على أن يتجنب الملابس المصنوعة من الصوف، والتي يمكن أن تُحدِث تهيجاً في الجلد.
- إذا كان طفلك يعاني من مرض الإكزيما، فتأكد من أنه يقوم بالاستحمام جيداً بعد السباحة لإزالة المواد الكيميائية، وإذا لزم الأمر، استخدام الكريمات والمراهم المرطبة.
- إذا كان طفلك يعاني من الحساسية الغذائية، فتأكد أن المدرسة على دراية كاملة بذلك. وينبغي أن تتأكد أن غرفة الطعام المدرسية مطبق بها سياسة عدم مشاركة الأطفال في الغذاء. ويمكنك أن تطلب من المدرسة أن تقوم بإبلاغك مسبقاً عن المكونات التي سيتم استخدامها في دروس العلوم المنزلية (الطبخ) واطلب من المدرسة- إن كان من الممكن- تجنب المواد الغذائية المرتبطة بالحساسية.
- حاول أن تعرف ما إذا كان يوجد في المدرسة أي حيوانات أليفة أو أي حيوانات أخرى في المبنى المدرسي. وإذا اكتشفت وجود بعض الحيوانات، وكان طفلك يعاني من الحساسية من تلك الحيوانات، فاطلب أن تقوم بزيارة المدرسة، لمناقشة كيف يمكن أن يتجنب طفلك التعرض لمسببات الحساسية الناجمة عن تلك الحيوانات.
- إذا كان طفلك يعاني من الحساسية الغذائية **الحادة**، فتأكد أن المدرسة وزملاء الطفل يدركون جيداً هذا الأمر، واطلب أن يقوم جميع الأطفال بغسل أيديهم ووجوههم جيداً بعد تناول الطعام بحيث لا يتم نشر المواد المثيرة للحساسية الغذائية في جميع الأنحاء عن طريق اللمس بعد وجبات الطعام.

إذا كنت تعاني من مرض الربو، فمن الممكن أن تحمل معك مجموعة أدوية الإنقاذ، بحيث يمكن معالجة أي تفاقم في وقت مبكر، وذلك باتباع التعليمات الدقيقة للطبيب.

تذكر أن تأخذ ما يكفي من الأدوية معك بحيث تكفي طول فترة العطلة، كما ينبغي أن تحمل دائماً أدوية الحساسية في حقيبة اليد حتى لا تفقدها في حالة فقدان الحقائب الرئيسية. وفي ما يلي بعض النقاط الأخرى التي يجب أن تتذكرها:

- اختر المكان المناسب الذي يقل فيه احتمال حدوث أعراض الحساسية التي تعاني منها.
- إذا كان لديك أي متطلبات خاصة، مثل اتباع نظام غذائيّ خاصّ أو استعمال فراش خال من الريش، يجب أن تطلب في وقت مبكر من الشركة المنظمة للعطلة أن تقوم بتوفير تلك المتطلبات واطلب منهم تأكيد ذلك كتابيّا.
- تأكد من أن لديك تأمين طبيّ كافيّ، وأخبر شركة التأمين الخاصة بك عن مشكلتك الطبية.
- إذا كنت تنوي أن تذهب إلى إحدى دول الاتحاد الأوروبي، ينبغي أن تأخذ بطاقة التأمين الصحي الأوروبية ،(EHIC) ويمكن الحصول عليها من أي مكتب بريد – ويمكنك استخدامها للحصول على رعاية طبية مجانية أو بأسعار مدعومة. وإذا لم يكن لديك بطاقة التأمين الصحي الأوروبية (EHIC)، فيمكنك أن تجد كل التفاصيل عن كيفية استخراج البطاقة على الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة، كما يمكنك الحصول عليها من أي مكتب بريد. وقد حلت بطاقة EHIC محل استمارةE111 .
- خذ معك خطة عمل مكتوبة تشمل ما يجب أن تقوم به إذا حدث لديك تفاقم للأعراض أثناء قضاء العطلة.
- تحقق باستمرار من تاريخ انتهاء صلاحية أدوية الحساسية التي تحملها معك.
- إذا كان الطبيب قد وصف لك من قبل أحد أقلام حقن

الأدرينالين، فيجب أن تأخذ المزيد من الأقلام معك في حالة الحاجة إلى حقن الأدرينالين أكثر من مرة، إذ من الصعب الحصول على البدائل في الخارج.

- إحرص على حماية قلم حقن الأدرينالين من درجات الحرارة القصوى (لا تتركه في السيارة)، وينبغي أن تتخلص منه إذا تغير لون محلول الأدرينالين.
- إذا كان لديك حساسية غذائية حادة، ينبغي أن تتصل بشركة الطيران مسبقاً، وتخبرهم بنوع وشدة الحساسية التي تعاني منها. وإذا كانت لديك حساسية من الفول السوداني، فيمكن أن تسأل عما إذا كانت رحلة الطيران خالية من الفول السوداني (تمنع العديد من شركات الطيران الآن استخدام الفول السوداني).
- وبمجرد أن تصل الرحلة، قم بتحديد مكان أقرب تليفون وحاول أن تعرف رقم تليفون أقرب طبيب ورقم خدمة الإسعاف ورقم قسم الحوادث والطوارىء في المستشفيات.
- تذكر أن رقم التليفون الذي يخص خدمة الطوارىء يختلف من دولة إلى أخرى.
- أخبر رفقاءك في الرحلة عن ما يجب أن يقوموا به في حال تعرضك إلى تفاعلات الحساسية الشديدة/الحادة.
- خذ معك خطاباً من طبيبك يوضح الدواء الذي تتناوله ويؤكد على أن ذلك الدواء من أجل استخدامك الشخصي فقط، حيث سيفيدك ذلك في تجنب أي مشاكل قد تحدث في عمليات التفتيش التي تتم على الحدود.
- وإذا كنت لا تجيد التحدث بلغة الدولة التي تقوم بزيارتها، يمكنك أن تحصل على مجموعة من البطاقات التي تحمل بعض التراجم لأهم الرسائل، وذلك عن طريق الجمعية البريطانية لمساعدة مرضى الحساسية أو المؤسسة الخيرية البريطانية للعناية بمرضى الحساسية المفرطة.

نتمنى لكم رحلة سعيدة!

المساعدة المالية

قد تكون حالة الحساسية مكلفة، ليس فقط بسبب جميع تكاليف أدوية الوصفات الطبية ولكن أيضاً بسبب تكاليف الوجبات الغذائية الخاصة، والفراش الوقائي غير المسبب للحساسية، بالإضافة إلى المعدات الخاصة الأخرى التي قد تحتاج إليها من أجل أعراض الحساسية.

إذا لم تكن معفيّاً من دفع رسوم أدوية الوصفات الطبية، فمن الممكن أن تساعد الشهادات المدفوعة مسبقاً في خفض التكلفة. وحالياً، إذا كنت تحتاج إلى أكثر من خمسة أنواع من الأدوية خلال فترة أربعة أشهر، ستكون الشهادات المدفوعة مسبقاً أقل تكلفة، لأنه بعد دفع الرسوم الثابتة ستكون جميع الوصفات/الأدوية مجانية، بغض النظر عن العدد الذي تحتاج إليه.

ويمكنك الحصول على الشهادة المدفوعة مسبقاً عبر الإنترنت، أو من خلال الحصول على الاستمارة الخاصة من طبيبك أو من الصيدلية، وتقديمها عن طريق البريد أو تقديمها إلى الصيدليات. وأحياناً يكون شراء بعض الأدوية من الصيدلاني من دون وصفة طبية أرخص من دفع رسوم الوصفة الطبية. ويمكن أن تستشير الصيدلاني بخصوص تلك الأدوية، كما يمكنه أيضاً أن يقدم لك منشوراً طبيّاً تحت عنوان «هل لك الحق في المساعدة في تكاليف الرعاية الصحية»؟.

وإذا كنت في حاجة إلى نظام غذائيّ خاصّ، يمكن أن يصف لك طبيبك بعض المواد الغذائية. ولا يتلقى معظم الناس الذين يتبعون الأنظمة الغذائية الخاصة أي مساعدة مالية، ولكن ليس بالضرورة أن يكون تعديل النظام الغذائي الخاص بك مكلفاً. وتعتبر الجمعية البريطانية لمساعدة مرضى الحساسية أو المؤسسة الخيرية البريطانية للعناية بمرضى الحساسية المفرطة مصادر جيدة للحصول على معلومات حول كتب الطبخ الخاصة. وتقدم جميع محلات السوبر ماركت الكبرى قوائم الأغذية «الخالية من مسببات

الحساسية» والتي يمكن أن تكون مفيدة جداً في التعرف إلى الأطعمة التي يمكنك أن تتناولها بشكل آمن.

النقاط الأساسية

- من خلال الدعم والمعلومات الصحيحة، يمكن لأطفال المدارس أن يكونوا قادرين على التعامل مع جميع القضايا المتعلقة بظروف الحساسية
- ينبغي أن يتمكن الأطفال الذين يعانون من الحساسية الشديدة من الانضمام إلى معظم الأنشطة في المدرسة
- عن طريق التخطيط الدقيق للمستقبل، يمكن أن تكون العطلة تجربة ممتعة جداً حتى لو كنت تعاني من حساسية شديدة
- قبل أن تذهب لقضاء عطلة، تأكد من أن لديك تأمين طبيّ كافيّ، وإذا كانت العطلة في إحدى دول الاتحاد الأوروبي، يجب أن تأخذ معك بطاقة التأمين الصحي الأوروبية EHIC (انظر الصفحة 132)
- إذا لم تكن معفيّاً من دفع رسوم أدوية الوصفات الطبية، فمن الممكن أن تساعد الشهادات المدفوعة مسبقاً في خفض التكلفة

المستقبل

أصبحت أمراض الحساسية أكثر شيوعاً، ويتمكن الأطباء في الوقت الحاضر من السيطرة على تلك الحالات فقط، وليس علاجها والشفاء منها تماماً. وعلى الرغم من التوصل للعديد من الاكتشافات الهامة كل عام، إلا أننا في الوقت نفسه نحتاج إلى ضمان أن المرضى سيحصلون على خدمات الحساسية التي تقدمها هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية NHS . وينبغي أن يُحال جميع المرضى الذين يعانون من نوبات الحساسية المفرطة إلى عيادة أحد المتخصصين في الحساسية. ولا يوجد حالياً سوى عدد قليل جداً من هذه العيادات ولا يكفي هذا العدد لمواكبة الطلب.

لقد توصلنا إلى الكثير من المعلومات في الآونة الأخيرة عن العوامل التي تزيد من فرص إصابة أطفالنا بأمراض الحساسية، ونتيجة ذلك، يمكننا أن نبدأ الآن في تطوير أساليب الحياة التي تساعد على الوقاية من الحساسية. وتعتبر بعض هذه الأساليب بسيطة جداً، على سبيل المثال، التأكد من أن الرُّضَّع والأطفال الصغار لا يتعرضون **أبداً** لدخان التبغ. وتشمل الأساليب الأخرى تجنب المواد المسببة للحساسية في غذاء الأم أثناء الحمل وفي المراحل المبكرة من حياة الرضيع.

ومع الأسف، لم تظهر أي فوائد واضحة من البرامج الحديثة التي تبحث في الحد من تعرض الجنين لعدد من المواد المسببة للحساسية الغذائية المختلفة أثناء وجوده في رحم الأم. ولذلك فمن المبكر جداً أن نتمكن من تقديم المشورة للأُسر عن تجنب مسببات الحساسية الأخرى في المراحل المبكرة من الحياة.

وتعتبر هذه المسألة مُعقدة؛ لأنه على الرغم من أن تجنب مسببات الحساسية المنتشرة في وقت مبكر من الحياة قد يكون مفيداً في اعتقادك، إلا أنه توجد أدلة متزايدة على أن التعرض لبعض المواد المثيرة للحساسية والجراثيم الشائعة قد يمنع الإصابة بأمراض الحساسية. ويوجد عدد كبير من الأبحاث المتعلقة بالحساسية التي تُجرى حالياً في جميع أنحاء المملكة المتحدة، وإذا كنت ترغب في المشاركة في هذا النوع من البحوث الطبية، فمن الممكن أن تساعدك إحدى الجمعيات الخيرية البحثية الكبرى مثل الجمعية البريطانية لمساعدة مرضى الحساسية Allergy UK في التواصل مع إحدى مجموعات البحث المحلية.

وقد تم إحراز تقدم كبير في التعرف إلى الجينات التي ترتبط بالحساسية. وتوجد المادة الوراثية في الكروموسومات، والتي تتكون من الحمض النووي الذي يحمل الجينات DNA – وحدات المادة الوراثية التي تحدد الخصائص التي نرثها من آبائنا وأمهاتنا.

يحاول العلماء حالياً التعرف إلى الجينات المسؤولة عن الإصابة بحالات الحساسية المختلفة. وبمجرد أن يتم التعرف على هذه الجينات، فإنه قد يكون من الممكن تطوير عقاقير جديدة مُصمَمة خصيصاً لاستهداف بعض جوانب هذا المرض. وعلى المدى الطويل، قد يكون من الممكن إصلاح الجينات المعيبة وتوفير العلاج.

ويجري العمل أيضاً من أجل بحث إمكانية التحصين ضد الحساسية. وعلى الرغم من أن التحصين قد يبدو خياراً جذاباً للغاية، إلا أننا لا نعرف حتى الآن ما إذا كان اللقاح/التطعيم سيكون فعالاً أم لا، وبنفس القدر من الأهمية، لا نعرف ما إذا كان اللقاح/التطعيم سيكون آمناً أم لا. ويجري حالياً تقييم لقاح/تطعيم تم تطويره ضد الحساسية من القطط. وقد تحدث تطورات جديدة في استخدام العلاج المناعي، ومن الممكن أن يكون العلاج المناعي متاحاً قريباً لعلاج الحساسية الغذائية الشديدة.

وبينما نحن في انتظار تحول هذه الأحلام إلى حقائق واقعية، يمكننا أن نستفيد من العقاقير الجديدة التي تم تطويرها على مدى السنوات القليلة الماضية، حيث تتميز مضادات الهيستامين الحديثة بأنها لا تسبب النعاس، كما أنها أكثر فاعلية بالإضافة إلى أنه يمكن تناول الجرعة مرة واحدة في اليوم.

يمكن أن تكون مضادات مستقبلات اللوكوترين فعال جداً مع بعض مرضى الحساسية، وتتميز هذه الأدوية بأنها يمكن تناولها عن طريق الفم. ويعتبر مثبط المناعة تاكروليماس ومرهم بيميكروليماس من أفضل الأدوية لعلاج مرض الإكزيما الحادة.

ويوجد دواء جديد لعلاج مرض الربو وهو مضادات الجلوبيولين المناعي أحادية النسيلة (أحادية المنشأ)، والذي يمنع عمل جزيء الجلوبيولين. وفي بعض المرضى الذين يعانون من الربو الحاد، يمكن أن تؤدي مضادات الجلوبيولين المناعي أحادية النسيلة إلى تحسن كبير في أعراض الربو كما تقلل أيضاً من أعراض حساسية الأنف والإكزيما.

وقد تركز بعض الاستراتيجيات الأخرى في علاج أمراض الحساسية على استهداف الجزيئات التي تحمل الرسائل الكيميائية التي تنتجها خلايا جهاز المناعة، وقد تركز تلك الاستراتيجيات أيضاً على إعادة تركيز جهاز المناعة بأكمله بحيث يكون أقل عُرض للحساسية. وتوجد بالفعل بعض التجارب التي يتم إجراؤها طبقاً لتلك الاستراتيجيات العلاجية.

وأخيراً، وبعد أن تعرفت على المزيد من المعلومات حول ما يحدث عندما يكون لديك حساسية، وما هي العوامل التي تؤدي إلى الحساسية، وكيفية تجنب تلك العوامل، سوف تكون قادراً على التحكم في أعراض الحساسية على نحو أكثر فاعلية، وبالتالي تحسين حياتك و حياة من تحبهم. وأرجو أن ينجح هذا الكتاب في مساعدتك على تحقيق ذلك.

الفهرس

ما هي الحالات الطبية التي ترتبط بالحساسية؟ 30

العلاج من أمراض الحساسية 84

فهرس الجداول والرسوم التوضيحية

صفحاتك

هذا الكتاب يحتوي الصفحات التالية لأنها قد تساعدك على إدارة مرضك أو حالتك وعلاجها.

وقد يكون مفيداً، قبل أخذ موعد عند الطبيب، كتابة لائحة قصيرة من الأسئلة المتعلقة بأمور تريد فهمها لتتأكد من أنك لن تنسى شيئاً.

يمكن أن لا تكون بعض الصفحات مرتبطة بحالتك.

وشكراً لكم.

تفاصيل الرعاية الصحية للمريض

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

الاسم: ____________________

المكان: ____________________

التاريخ: ____________________

الوقت: ____________________

الهاتف: ____________________

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم: ____

المكان: ____

التاريخ: ____

الوقت: ____

الهاتف: ____

الاسم: ____

المكان: ____

التاريخ: ____

الوقت: ____

الهاتف: ____

الاسم: ____

المكان: ____

التاريخ: ____

الوقت: ____

الهاتف: ____

الاسم: ____

المكان: ____

التاريخ: ____

الوقت: ____

الهاتف: ____

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

العلاج (العلاجات) الحالية الموصوفة من قبل طبيبك

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

العلاج (العلاجات) الحالية الموصوفة من قبل طبيبك

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

أدوية أخرى / متممات غذائية تتناولها من دون وصفة طبيّة

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

أدوية أخرى / متممات غذائية تتناولها من دون وصفة طبيّة

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

أدوية أخرى / متممات غذائية تتناولها من دون وصفة طبيّة

الدواء/العلاج: ____

الغاية: ____

الوقت والجرعة: ____

تاريخ البدء: ____

تاريخ الانتهاء: ____

الدواء/العلاج: ____

الغاية: ____

الوقت والجرعة: ____

تاريخ البدء: ____

تاريخ الانتهاء: ____

الدواء/العلاج: ____

الغاية: ____

الوقت والجرعة: ____

تاريخ البدء: ____

تاريخ الانتهاء: ____

الدواء/العلاج: ____

الغاية: ____

الوقت والجرعة: ____

تاريخ البدء: ____

تاريخ الانتهاء: ____

الأسئلة التي ستطرحها خلال موعدك مع الطبيب

(تذكّر أن الطبيب يعمل تحت ضغط كبير لناحية الوقت، وبالتالي فإن اللوائح الطويلة لن تساعدكما كليكما)

الأسئلة التي ستطرحها خلال موعدك مع الطبيب

(تذكّر أن الطبيب يعمل تحت ضغط كبير لناحية الوقت، وبالتالي فإن اللوائح الطويلة لن تساعدكما كليكما)

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

Family Doctor Books

كتب طبيب العائلة

معلومات وخيارات وصحة أفضل

الكتب المتوفرة من هذه السلسلة:

- التوحّد، فرط الحركة، خلل القراءة والأداء
- الكحول ومشاكل الشرب
- الحساسية
- ألزهايمر وأنواع أخرى من الخرف
- الذبحة الصدرية والنوبات القلبية
- القلق ونوبات الذعر
- داء المفاصل والروماتيزم
- الربو
- آلام الظهر
- ضغط الدّم
- الأمعاء
- سرطان الثدي
- سلوك الأطفال
- أمراض الأطفال
- الكولستيرول
- داء الانسداد الرئوي المزمن
- الاكتئاب
- مرض السكري
- الإكزيما
- داء الصّرع
- أمـراض العيـون، المـيـاه البيضاء والزَّرق
- الغذاء والتغذية
- قصور القلب
- جراحة الـتـهـاب مفصلي الـورك والرّكبة
- عسر الهضم والقرحة
- متلازمة القولون العصبي
- سن اليأس والعلاج الهرموني البديل
- الصـداع النصفي وأنـواع الصداع الأخرى
- هشاشة العظام
- مرض باركنسون
- الحمل
- اضطرابات البروستاتا
- الضغط النفسي
- السكتة الدماغية
- الأمراض النسائية، داء المبيضات والتهابات المثانة
- اضطرابات الغدة الدرقية
- دوالي الساقين

أكثر من خمسة ملايين نسخة أجنبية مباعة في بريطانيا!

الحساسية

Allergies

«أقدّر وأعلم أنّ المرضى يقدّرون أيضاً المعلومات الجيّدة والموثوقة. وتوفّر كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة هذا النوع من المعلومات التي لا بدّ من قراءتها».

الدكتور ديفيد كولين-ثوم؛ مدير الرعاية الصحيّة الأوليّة، قسم الصحّة.

«إن المرضى الذين يعانون من مشاكل طبيّة ولا يستطيعون اتّخاذ القرارات العلاجيّة الفوريّة بحاجةٍ إلى معلومات موجزة وموثوقة. ولهذه الغاية، ما عليهم سوى الاطلاع على كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة؛ إنني أنصح بقراءتها».

الدكتورة هيلاري جونز؛ طبيبة عامة، مذيعة، وكاتبة.

«تمثّل سلسلة كتب طبيب العائلة مصدر معلومات مثاليّ للمرضى. فهي تتضمّن معلومات واضحة وموجزة وحديثة ومنصوصة من قبل الخبراء الرائدين، إنها المعيار الذهبيّ الحاليّ في مجال توفير المعلومات للمرضى. وقد دأبت على نصح مرضاي بقراءتها منذ سنوات».

الدكتور مارك بورتر؛ طبيب عام، مذيع، وكاتب.

«يلجأ الكثير من المرضى إلى الإنترنت بهدف الحصول على المعلومات عن الصحّة أو المرض – وهذا أمر خطير جداً. أنا أنصح هؤلاء الأشخاص بقراءة كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة لأنّها بمثابة المصدر الأول للمعلومات. إنّها سلسلة ممتازة»!

الدكتور كريس ستيل؛ طبيب عام، مذيع، وكاتب

الخصائص التي تتميّز بها كتب طبيب العائلة:

- مكتوبة من قبل استشاريّين رائدين في مجالات الاختصاص
- منشورة بالتعاون مع الرابطة الطبيّة البريطانيّة
- خاضعة للتحديث والمراجعة من قبل الأطبّاء بشكلٍ منتظم

Family Doctor Books

ISBN 978-603-8086-88-9

9 786038 086889